บ้าน ๔ หลัง
พลังชีวิต



โดย

พระธรรมบัณฑิต (อภิพล อภิพโล)

เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

กรรมการมหาเถรสมาคม

บ้าน ๔ หลัง พลังชีวิต
โดย พระธรรมบัณฑิต (อภิพล อภิพโล) เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก กรรมการมหาเถรสมาคม

บ้าน ๔ หลัง พลังชีวิต

โดย

พระธรรมบัณฑิต (อภิพล อภิพโล)
เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก กรุงเทพมหานคร
กรรมการมหาเถรสมาคม

บรรยายเมื่อ ๑๓ มีนาคม ๒๕๔๙

ISBN : 978-616-7958-02-6

ชื่อหนังสือ : บ้าน ๔ หลัง พลังชีวิต

ผู้เขียน : พระธรรมบัณฑิต (อภิพล อภิพโล)
เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก
กรรมการมหาเถรสมาคม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

วัตถุประสงค์ : พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

ผลิตโดย : มูลนิธิแผ่นดินธรรม, สำนักพิมพ์รากแก้ว
๙๙๙/๙ ซอย ๑๙ ถนนพระราม ๙ แขวงบางกะปิ
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๒๐
โทร. ๐๒-๗๑๙-๗๕๕๐-๑ แฟกซ์ ๐๒-๗๑๙-๗๖๗๕

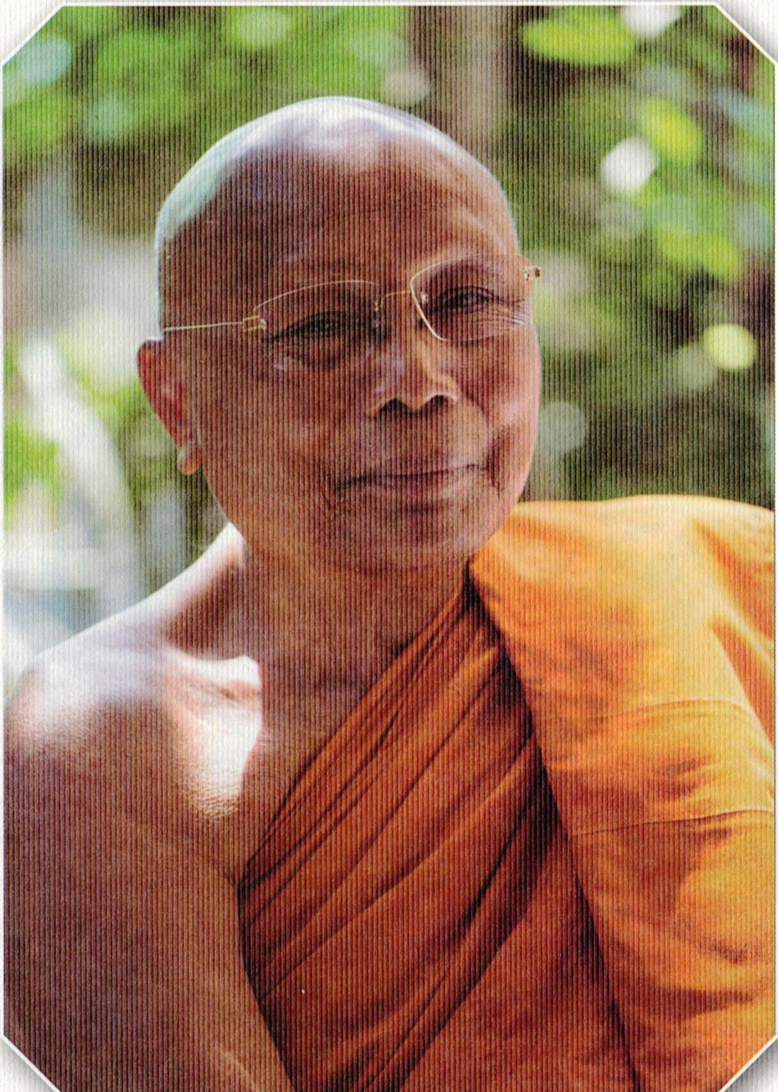
ถ่ายภาพ : Roger Burge (ภาพเหมือนหลวงพ่อ)

ปก/รูปเล่ม : ร่มธรรมกราฟิค
โทร. ๐๒-๑๙๑-๘๖๑๓, ๐๒-๑๕๖-๙๙๔๑
แฟกซ์ ๐๒-๑๕๖-๙๙๔๒
E-mail : romdhamma@yahoo.com

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์พลัสเพรส
๑๐๑/๙๙ ซอยร่วมรักษา ถนนประชาสงเคราะห์
แขวง/เขตดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทร. ๐๒-๖๙๒-๐๖๒๑-๓







"สังคมร่มเย็น เพราะเห็นใจกัน"

พระธรรมบัณฑิต (อภิพล อภิพโล)
เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

สัมโมทนียกถา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษกขึ้น เมื่อ พ.ศ.๒๕๓๙ มีพระภิกษุจากวัดบวรนิเวศวิหารมาจำพรรษา ใน พ.ศ.๒๕๔๐ ถือปฏิบัติตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง พอดี พอประมาณ โดยเน้นหลัก ๓ ประสานคือ **บ้าน วัด โรงเรียน** ให้พึ่งพาอาศัยและอยู่ด้วยกันเพื่อให้เกิดพลังในชุมชน

ต่อมา ได้สร้างธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ ขึ้นเพื่อสนองตอบความต้องการในการปฏิบัติจิตภาวนาของประชาชน ดังที่เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ทรงถือปฏิบัติ ณ ตึก สว.ธรรมนิเวศ วัดบวรนิเวศวิหาร ทั้งยังได้ทรงนิพนธ์ การบริหารจิตสำหรับผู้ใหญ่และเด็กเล็ก ตามคำอาราธนาของ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ เปิดอบรมครั้งแรกเมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๒ มีตารางการฝึกอบรมเดือนละ ๔ ครั้งๆ ละ ๒ คืน ๓ วัน มีทั้งแบบเต็มวัน ค้างคืน และหลักสูตรยาว มีทั้งสมาธิในรูปแบบอื่นๆ เช่น **คีตสมาธิ** หรือดนตรีบำบัด แก้โรคอัลไซเมอร์ **ศิลปสมาธิ** การวาดรูปบำบัด **โยคสมาธิ** การฝึกลมปราณแบบโยคี รวมทั้งการเรียนพระสูตร พระอภิธรรม การบวชสามเณรภาคฤดูร้อน **"รากแก้วศาสนทายาท"** ถ่ายทอดสดทางสถานีโทรทัศน์ ๑ เดือน การบวชช่วงปิดเทอม และการบวชเรียนระยะยาว ๑๐ ปี พร้อมทุน

การปฏิบัติธรรม ถือเป็นหัวใจในการฝึกอบรมคน เพราะเจาะลึกเข้าไปที่จิตอันสงบ เป็นการเข้าไปปลดเปลื้องต้นเหตุแห่งปัญหาอย่างแท้จริง

เป็นที่น่ายินดีว่า ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา โลกสมัยใหม่ ทำให้ใจคนกวัดแกว่ง วิ่งวุ่นขาดที่พึ่ง ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติแห่งนี้ได้เป็นที่รองรับ แก้ไข บรรเทา ช่วยเหลือผู้คนจำนวนมาก จากองค์กรต่างๆ ทั้งหน่วยงานของรัฐและเอกชน ที่มองเห็นความสำคัญของการฝึกจิต จนสถานที่แออัดไม่เพียงพอต่อความต้องการ นั่นเป็นเพราะมนุษย์ยุคใหม่ ต้องการที่ตั้งแห่งสติอันมั่นคง

"บ้าน ๔ หลัง พลังชีวิต" เล่มนี้ คือที่ตั้งแห่งสติ หรือสติปัฏฐาน เป็นคำบรรยายของอาตมา แบบภาษาชาวบ้าน เพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ หวังว่าจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้ใคร่ในการปฏิบัติสืบไป

ขออนุโมทนาบุญ ศรัทธาสาธุชนทุกท่าน ที่มีจิตศรัทธาจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ถวายในวันคล้ายวันเกิดอาตมภาพ เพื่อการเผยแผ่ธรรมะ ขอจงมีความสุขความเจริญโดยทั่วกันตลอดไป.

(พระธรรมบัณฑิต)
เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก
กรรมการมหาเถรสมคม
๑๓ มีนาคม ๒๕๕๙

สารบัญ

หน้า

บ้าน ๔ หลัง พลังชีวิต

โดย

พระธรรมบัณฑิต (อภิพล อภิพโล)
เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก
กรรมการมหาเถรสมาคม
บรรยายเมื่อ ๑๓ มีนาคม ๒๕๔๙

ขอเจริญพร ท่านโยคีทั้งหลาย

วันนี้เป็นโอกาสอันดี ที่คณะคุณแม่สิริ กรินชัย ได้ปรารภในมหามงคลสมัยที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี

นอกจากนั้น ยังได้ปรารภถึงมหามงคลสมัยที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเจริญพระชนมายุครบ ๕๐ พรรษา ในปี ๒๕๔๘ กับ ๒๕๔๙ โอกาสวันสำคัญเช่นนี้ พุทธศาสนิกชนโดยความเป็นอุบาสกอุบาสิกาโดยความเป็นผู้ปรารถนาในธรรม

ที่เรียกว่าเนกขัมมจารี เนกขัมมจาริณี หรือโยคีต่างมุ่งมั่นมาทำกุศลอันยิ่งใหญ่ น้อมถวายเป็นพระราชสักการะแด่ทั้งสองพระองค์

การถวายสักการะ ก็คือการบูชาพระคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราทั้งหลายก็ได้ปฏิบัติกันมาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันนี้ ด้วยการจัดดอกไม้ ธูป เทียน ของหอม แจกันเล็กแจกันใหญ่ เรียกว่าอามิสบูชา

ถามว่า อามิสบูชามีความสำคัญไหม ตอบว่า *สำคัญเพื่อเป็นเครื่องโน้มน้าวจิตใจให้เข้ามาสู่ความเป็นพุทธะ สู่ความเป็นธรรมะ หรือสู่ความเป็นสังฆะ น้อมระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรมคำสอน พระอริยสงฆ์สาวก ด้วยเครื่องบูชา ของหอมต่างๆ ซึ่งเราเรียกว่าอามิสบูชา เหมือนกัน*

แต่สิ่งที่ทรงสรรเสริญยิ่งกว่านั้นก็คือ ปฏิบัติบูชา ซึ่งไม่ต้องซื้อหา เพราะมีอยู่ในกายของเรา เราจึงจัดให้มีการปฏิบัติธรรม เรียกว่า ปฏิบัติบูชา เป็นบูชาที่ยิ่งยวดกว่าการบูชาทั้งหลาย

บัดนี้ ท่านทั้งหลายได้ปฏิบัติทั้ง อามิสบูชา และ

ปฏิบัติบูชาแล้ว ในรูปแบบสงเคราะห์ อนุเคราะห์แก่เด็ก แก่ผู้ใหญ่ แก่คนชรา บำรุงสาธารณสถาน วัดวาอาราม ด้วยการบริจาค ด้วยการทำทาน ก็เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่าเป็นอามิสทาน ทานที่ทำเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น

อย่างไรก็ตาม อามิสทานนั้น ก็เป็นเครื่องน้อมกายน้อมใจเข้าหาธรรมทาน ทรงสรรเสริญว่าอามิสทานก็ใช้ได้ ถ้าเป็นธรรมทานก็ยิ่งดีใหญ่ คือหมายความว่า อามิสทานนั้นให้กันด้วยไม้ด้วยมือ ด้วยการพูด แต่ธรรมทานนั้นเป็นสิ่งที่ให้กันด้วยใจ

เมื่อมีความรู้มีความสามารถ ในเรื่องการให้ทานถูกต้องตามธรรมแล้ว เราก็ให้เป็นธรรมทาน เป็นทานอันเยี่ยมกว่าทานทั้งหลายที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้

อันนี้เป็นหลักที่พุทธศาสนิกชนที่จะพึงยึดถือและปฏิบัติตามแนวที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้

ต่อมา คือการปฏิบัติ ๓ ระดับ หมายถึงการปฏิบัติธรรม

ในทางพระพุทธศาสนา ว่าปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นประโยชน์แก่ตนเองและยังผู้อื่นให้ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมด้วย

หมายความว่า หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนานั้น มีทั้งส่วนที่เป็นปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธธรรม อันเป็นพื้นเป็นฐานของความเป็นพุทธศาสนิกชนที่จะได้ศึกษาหาความรู้อันเกิดจากธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า

ส่วนที่เป็นปริยัตินั้น ก็หมายถึงว่าพระธรรมคำสอนที่เป็นพระสูตรเป็นพระวินัย สอนให้เว้นจากการทำความชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตใจให้ผ่องใส คำสอนนั้นถ้าถูกเมิน หรือไม่มีใครมอง ก็จะคงเป็นอยู่อย่างนั้น ถ้าปฏิบัติตามก็จะเกิดประโยชน์

เพราะฉะนั้น คำสอนจะต้องถูกนำมาปฏิบัติ คือปฏิบัติธรรม ดังที่เราทั้งหลายปฏิบัติกันอยู่ขณะนี้ ก็คือเอาคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

แม้ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าจะมีถึง ๘๔,๐๐๐

พระธรรมขันธ์ ถามว่าปฏิบัติข้อไหนได้บ้าง คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น แม้จะมีมากมายขนาดไหนก็ตาม แต่มีหนึ่งเดียว คือ *ไตรสิกขา ได้แก่ความเป็นผู้มีศีล ความเป็นผู้มีสมาธิ ความเป็นผู้มีปัญญา*

ในองค์ ๓ ประการนี้ แต่ละข้อจะอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ความเป็นผู้มีศีลเป็นเหตุทำให้มีสมาธิตั้งมั่น เมื่อสมาธิตั้งมั่นแล้ว จะเป็นเหตุทำให้เกิดปัญญา

โอกาสนี้ อาตมภาพ จะได้นำธรรมะอันเป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจของเราที่อยู่ในภาวะต่างคนต่างเป็นต่างคนต่างมีนั้นมาแสดงแก่ท่านทั้งหลาย

หลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น มีคำพูดกันทั่ว ๆ ไปว่า คนเราเมื่อเกิดมาแล้วต่างคนต่างก็มีหน้าที่การงานกว่าจะตั้งหลักปักเสาได้ ก็มีอายุสี่สิบห้าสิบปีขึ้นไปแล้ว

ผู้มีหลักปักเสาได้ คือผู้ตั้งตนได้ การตั้งตนได้ทางโลก คือมีที่อยู่อาศัย มีเงิน มีทอง มีข้าว มีของใช้อย่างสบาย ลักษณะนี้เรียกว่าเป็นผู้ตั้งตัวได้

การประพฤติปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ความเป็นอยู่ที่เราเป็นอยู่กันมาตั้งแต่เกิดจนถึงขณะนี้ ทุกคนย่อมรู้ด้วยตนเองว่าจิตใจของตนเองเป็นอย่างไร มีวิธีการที่จะสนับสนุนหรือควบคุมประพฤติปฏิบัติจิตของตนเป็นอย่างไร ก็ต้องหาที่ตั้งของจิตให้ได้

จิตจะตั้งอยู่ที่ไหน พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนว่าให้ไปตั้งไว้จังหวัดโน้น จังหวัดนี้ แต่ทรงเน้นว่า จิตต้องมีบ้านอยู่อาศัยในที่นี้ก็หมายถึงบ้านคือกาย บ้านคือเวทนา บ้านคือจิต บ้านคือธรรม ต่างคนต่างมีอยู่ด้วยกันทุกคน

บ้าน ๔ หลังนี้ เกิดขึ้นด้วยกรรมนำแต่ง จะมีรูปร่าง หน้าตาสมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์อย่างไรนั้น เป็นสิ่งที่กรรมทำให้เรามา เป็นสิ่งที่กรรมตบแต่งให้เรามา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับวิศวะสถาปัตย์ หรือผู้ก่อสร้างบ้านให้เรา เราทำหน้าที่ผู้อยู่อาศัยในบ้านที่เขาสร้างให้เรามาก็เป็นไปตามกรรม ตามเหตุ ตามผล ของบ้าน คือร่างกายของเรา

ที่ได้พูดดังนี้ก็เพื่อจะปูพื้นฐานของการปฏิบัติในเบื้องต้นจะเป็นอามิสบูชาก็ดี จะเป็นธรรมบูชาก็ดี จะเป็นการปฏิบัติธรรม ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธก็ดี เพื่อที่จะ

นำเข้าสู่ที่ตั้ง คือมีหลักแหล่งในการดำรงตนให้มีความสุขในบ้านน้อยของเรา

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาในโลกนั้น มันเป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา มีเกิดขึ้น มีตั้งอยู่ และก็มีดับไป เป็นอยู่อย่างนี้ ไม่ว่าในยุคไหนสมัยไหน แม้ในสมัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เช่นกัน มีเกิดขึ้น มีตั้งอยู่ และก็มีดับไปและก็มีไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอยู่อย่างนี้

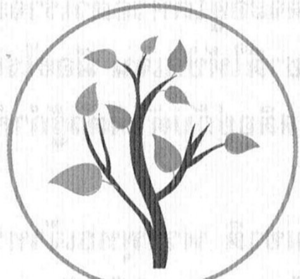
ถ้าเรามองแบบโลก ๆ ก็จะเห็นว่า มีกลางวัน มีกลางคืน แต่คนจะรู้กลางวัน กลางคืนเป็นอย่างไรนั้น ก็ต้องรู้อย่างพระพุทธเจ้า คือรู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอรู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาขึ้นมาแล้ว เราก็ชื่อว่าได้ชัยชนะเหนือตน

คนที่ไม่รู้ธรรมชาติธรรมดาของสิ่งต่างๆ จะทำใจได้ยากมักจะทำอะไรฝืนธรรมชาติ ไม่เป็นไปตามธรรมชาติอาจจะแตกจะพังไปได้ เหมือนน้ำที่ไหลเชี่ยวถ้าเราไม่เข้าใจธรรมชาติของน้ำเชี่ยว เราเอาขอนไม้ไปขวาง เอาเรือไปขวาง เราอาจได้รับอันตราย เพราะไม่สามารถจะขวางน้ำเชี่ยวได้ นั่นคือธรรมชาติชีวิตก็เช่นกัน

ชีวิตของคนเราที่เกิดมา ก็ต้องอนุวัติตามธรรมชาติให้ได้ แต่ธรรมชาติจะอยู่ได้หรือตัวเราจะอยู่กับธรรมชาติได้ จะต้องรู้ธรรมชาติให้ชัดเจน มีอะไรเกิดขึ้นเราต้องรู้ ทำตัวรู้ให้เกิดขึ้นมีสติอยู่กับตัวมีตัวรู้กำกับชีวิต

การปฏิบัติตามธรรมชาติ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้นำจิตไปอยู่ในธรรมชาติคือธรรมชาติคือบ้าน ๔ หลัง อันเป็นพลังชีวิต นั่นคือ

บ้านหลังที่ ๑ เรียกว่า **กาย**
บ้านหลังที่ ๒ เรียกว่า **เวทนา**
บ้านหลังที่ ๓ เรียกว่า **จิต**
บ้านหลังที่ ๔ เรียกว่า **ธรรม**
รวมเรียกว่า **สติปัฏฐาน ๔**



บ้านหลังที่ ๑ : **กาย**

ญาติโยมทั้งหลาย กายของเราคือสิ่งที่สมมติว่าเป็นตัวตน บุคคล เราเขา หญิงชายที่นั่งอยู่ขณะนี้ ถ้าเราชี้ให้ลึกลงไป ก็บอกว่า เราก็เกิดมาด้วยธาตุสี่คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกันกับเครื่องยนต์ เครื่องจักรที่วิ่งได้ก็มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เหมือนกัน ตัวเราจึงต้องอาศัยอยู่ในกายอันประกอบขึ้นจากธาตุสี่นี้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราต้องมีสติกำหนดกายของเราให้ได้ ว่ากายเรามีสภาพเป็นอย่างไร เมื่อเรากำหนดกายให้รู้ มีสติระลึกกายอยู่ ความเป็นไปในความรู้สึก สุข ทุกข์ ในกายของเราก็จะไม่ฝืนหลักธรรมชาติธรรมดา

เมื่อกายมีทุกข์ เราก็รู้ว่ากายเราทุกข์ เราก็ต้องแก้ไข มีทุกข์มากก็ให้มีทุกข์น้อย มีทุกข์น้อยก็ให้ทุกข์หมดไป ทุกข์สุขไม่ใช่มีอย่างเดียว ทุกข์สุขมีคู่กัน มีสุขก็ต้องมีทุกข์ มีทุกข์ก็ต้องมีสุข และก็มีไม่ทุกข์ไม่สุขเช่นเดียวกัน เราต้องรู้ในสิ่งเหล่านี้อย่างมีสติ

เมื่อเรามีสติกำหนดรู้ในความสุขซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ว่าเราเกิดมาแล้ว เราก็อยากจะมีความสุข มีความสมบูรณ์ด้วยลาภ ยศ ข้าวของ เงินทอง ที่อยู่อาศัยแสนสุขสบาย

ญาติโยมทั้งหลาย

แสนสุขนี่มันอาจกลายเป็นแสนทุกข์ได้ เมื่อมันมาแสน มันก็ต้องไปแสน มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดกับคนที่ไม่มีสติรับรู้ ถ้ารู้แล้ว ถึงจะมีแสนทุกข์ก็มีศูนย์ทุกข์ เราจะอยู่กับทุกข์ได้อย่างมีความสุข เพราะมีความทุกข์เป็นเพื่อน

ถ้าขาดสติรับรู้ แม้เรารู้มีแสนสุขก็ให้รู้ว่า ไม่มีสุขที่จะพึงเสวยได้ตลอด เพราะสุขเช้า ทุกข์เย็น สุขเย็น ทุกข์ดึก

สุขประเดี๋ยวประด๋าว ไม่นานก็หมดไป ไม่มีสุขอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีทุกข์อะไรที่เที่ยงแท้แน่นอนเช่นกัน

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า สุขกายเป็นสุขภายนอก หายได้ ถูกขโมยได้ เป็นสุขที่ได้รับอันตรายได้ แต่ความสุขที่ไม่หาย ไม่หมดไป ไม่ถูกโขมย คือความสุขใจ

ความสุขใจคือสิ่งที่มีอยู่ในตัวตนของเรานั้นเอง ความสุขกายที่จะสร้างให้ได้นั้น ไม่ได้สร้างด้วยการลงทุน แต่สร้างด้วยการกำหนดรู้ธรรมชาติ ยอมรับธรรมชาติที่เกิดขึ้นสร้างสุขด้วยสติ มีสัมปชัญญะ รู้ว่า**กายของเรานั้น ใครเป็นตัวควบคุม ใครเป็นผู้บัญชาการ ใครเป็นผู้รับรู้ในสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น ก็คือจิตใจของเรา**

ญาติโยมทั้งหลาย

ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น*จะสุขหรือทุกข์ ภาษาธรรมะเรียกว่าอายตนะ* คือรอยต่อระหว่าง *ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ* และ*รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์* ซึ่งเป็น*อายตนะภายนอกกับภายใน ก็จะสัมผัสกับความรู้สึก*

เมื่อตาเห็นรูป ก็เกิดความต้องการ ความใคร่ความอยากได้รูปนั้นมา หูได้ยินเสียง ก็ติดชอบในสิ่งที่ตนได้ยินนั้น หรือชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้าง เป็นต้น ตัวนี้จะเป็นตัวปรุง ทำให้จิตใจเราไม่มีที่ยึดได้ แต่ถ้าเรามีสติกำหนดรู้ว่าเกิดอะไรขึ้น รู้ให้ชัดรู้ให้ตลอด อย่าคาดเดา ก็จะมองเห็นปัญหาชัดเจน ไม่มีอะไรบัง เหมือนมองด้วยกล้องขยาย แม้จะมองด้วยตาก็เห็นชัด เมื่อไม่มีอะไรมากำบัง การทำจิตให้รู้ในกายของเราก็เช่นเดียวกัน อย่าให้มีอะไรบัง

ญาติโยมทั้งหลาย

ชีวิตของเรานั้น เกิดกันมาคนละสามสิบปี ห้าสิบปี แปดสิบปี เคยสังเกตบ้างไหมว่า เรามีสุขอย่างไร มีทุกข์ขนาดไหน บางท่านอาจจะนึกได้ขณะนี้ เมื่อวันนั้น เวลานี้ เรามีทุกข์เกิดจากเรื่องนั้นเรื่องนี้ เราเสียสิ่งนั้นสิ่งนี้ไป

วันนี้แหละญาติโยม เมื่อทำจิตใจให้สงบแล้ว ด้วยการกำหนดกายให้เป็นบ้านที่เราจะเข้าไปอยู่ เราจะรู้ตั้งแต่วันแรกที่เราเกิดจนถึงห้าสิบปีหกสิบปีเพราะอะไร เพราะจิตเราถูกควบคุมหรือถูกสติสัมปชัญญะกำกับ ให้ระลึกรู้ในสิ่งที่เราอาจไม่รู้เท่าทัน วันนี้เราทำสติของเราให้ตั้งมั่นว่ากายนี้เป็นบ้านของเรา

ญาติโยมทั้งหลาย

สมมติว่าเราปลูกบ้านขึ้นมาหลังหนึ่ง จะเป็นหลังขนาดไหนขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้อยู่อาศัย บางท่านอาจมีบ้านราคาเป็นสิบล้าน ห้าล้านสามล้านหรือพออยู่ได้ เราจะไปถามคนซึ่งไม่ใช่เป็นเจ้าของบ้านว่า บ้านของท่านทำด้วยอะไร มีห้องนอนกี่ห้อง มีห้องน้ำกี่ห้องน้ำ มีของใช้อยู่ตรงไหน ถ้วยชามลามไห หม้อข้าว หม้อแกงอยู่ตรงไหน ห้องครัวอยู่ตรงไหน ถ้าไปถามคนที่ไม่ได้เป็นเจ้าของบ้าน เขาตอบไม่ได้หรอก ไปถามบ้านที่เขาอยู่สิเขาจะตอบได้ทันที ฉันใด

การสร้างบ้านหลังที่หนึ่ง คือบ้านกายของเรานี้ ก็ฉันนั้น เราต้องกำหนดรู้ บางท่านมีความรู้สึกว่ามันไม่น่าจะเจ็บปวด มันไม่น่าจะแก่จะเฒ่า ทำไมมันจึงเจ็บจึงปวดจึงแก่จึงเฒ่า เพราะเราไม่รู้จักธรรมชาติของบ้าน ถ้ารู้จักบ้านของเราแล้วปัญหาจะไม่เกิด เหมือนรู้จักหม้อข้าวหม้อแกงว่าเราวางไว้ตรงไหน ถ้วยชามลามไหเราวางไว้ตรงไหน เรารู้เพราะเราทำเอง เราสร้างเอง เราวางเอง เราล้างเอง แล้วเราวางไว้เองตรงนั้นตรงนี้ เรารู้หมด

การเอาสติ หรือจิตมากำหนดอยู่ในบ้านของเรา ที่บ้านคือกาย เราก็รู้ ที่รู้นั้นเพื่อต้องการบรรเทาความทุกข์

ญาติโยมทั้งหลาย

ความทุกข์นั้นเกิดได้ทุกขณะ แต่ถ้าเราไม่รู้ มันก็จะเป็นทุกข์ทวีคูณ ทุกข์ขึ้นมาเรื่อย ๆ ทุกข์ไม่มีทางแก้ไข ถ้าเรามีสติมีปัญญากำหนดรู้แล้ว เราก็สามารถจะกำหนดรู้ทุกข์ที่มีอยู่นั้น

อย่างน้อยก็บอกว่าทุกคนก็เป็นอย่างนี้กันทั้งนั้นแหละ ไม่มีใครพ้นไปได้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย มันมีกันอย่างนี้ทั้งนั้นแหละ ไปขวางไปห้ามมันไม่ได้ เป็นเด็กแล้วก็เป็นสาว เป็นสาวแล้วก็แก่เฒ่า แล้วตายจากกันไปในที่สุด เป็นของธรรมดา

สิ่งเหล่านี้ เกิดอยู่ที่บ้านหลังที่หนึ่ง คือบ้านกายของเรา เราต้องกำหนดให้รู้ เมื่อเรากำหนดรู้ได้หมดแล้วก็เหมือนยังกับผู้เป็นเจ้าของบ้าน สามารถจะรู้สิ่งต่าง ๆ ที่วางไว้ ทั้งในที่ลับในที่แจ้ง เรารู้ได้หมด พอรู้ได้หมดมันก็ไม่มีอะไรปิดบัง **ไม่มีสิ่งที่รู้ทุกอย่างถูก รู้เราก็มีความสุขใจ** ไม่ต้องพะวักพะวงสงสัยอะไรอีก ไม่ต้องกลัวจะหาย ไม่ต้องกลัวจะหล่น ไม่ต้องกลัวจะเปียก นี้คือการกำหนดรู้กายของเรา ซึ่งเป็นองค์หนึ่ง

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงทำสติกำหนดกายให้รู้กายด้วยกาย ทั้งภายนอกและภายใน อันนี้เป็นภาษาธรรมะ ญาติโยมฟังแล้วก็อาจจะไม่เข้าใจ

กายภายนอกและภายในคือกายอะไร ก็กายในกายหรืออิริยาบถของกายนั่นแหละ ในทางธรรมพระพุทธศาสนาคือกายในกาย ถ้าพูดอย่างนี้ ก็ยังสงสัย รู้เหนือรู้ มันรู้อย่างไร

ยกตัวอย่างให้ท่านทั้งหลายทราบว่า รู้เหนือรู้ รู้อย่างไร ถ้าญาติโยมไปคุยกับคนใดคนหนึ่งในเรื่องที่เรารู้ แต่เขาคุยเรื่องที่เรารู้นั้นเหนือกว่าที่เรารู้มา อย่างนี้เรียกว่าเขารู้เหนือรู้กว่าเรา

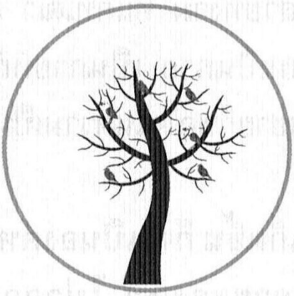
เราถึงต้องอบรมจิตของเรา ให้อยู่ในภาวะที่ว่ารู้เหนือรู้ให้ได้ แล้วเราก็สามารถจะกำหนดกายของเราให้เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดาเหล่านี้ ให้ควรแก่การปฏิบัติธรรม นี่ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานให้ไว้เบื้องต้นว่า ต้องบริหารกาย คือให้รู้กายในกาย มีสติรู้อิริยาบถน้อยใหญ่ให้ได้

เมื่อกายรู้กายแล้ว ในที่สุด กายมันก็ไม่มีกาย กายมัน

ก็หมดไป หมดไปในที่นี้หมายความว่า ไม่ใช่มีใครมาดึงกายเราเอาไป กายเรายังนั่งอยู่ ยังปรากฏอยู่แต่ไม่ติดในความเป็นกาย ไม่ติดไปในความเป็นกาย ที่สวยที่งาม ที่แก่ที่เฒ่า เมื่อไม่ติด จิตมันก็ผุดผ่อง พอใจในความเป็นกาย เป็นกายหญิงก็พอใจในความเป็นกายหญิง ในกายชายก็พอใจในความเป็นกายชาย

เมื่อมีความพอใจเกิดขึ้น ก็จะเป็นองค์หนึ่งทำให้สติเราตั้งมั่น ระลึกนึกถึงกายของเรา ไม่วอกแวก ไม่ตื่นเต้นไปในสิ่งที่กายปรากฏด้วยอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จะเป็นการเมื่อยขบหรือทนไม่ไหว ง่วงเหงาหาวนอน ถ้าเรามีจิตกำหนดอยู่ในกายได้ เป็นจิตเหนือจิตแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็จะไม่ปรากฏขึ้นในกายของเรา

จิตของเราก็จะควรแก่การงาน เป็นจิตที่ควรแก่การปฏิบัติธรรม เป็นจิตที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเลิศประเสริฐ เพราะฝึกฝนดีแล้ว สามารถรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏได้ทั้งใกล้และไกล อันนี้เป็นบ้านกายหลังที่หนึ่ง ที่ได้ปรารภกับญาติโยมทั้งหลายในวันนี้



บ้านหลังที่ ๒ : เวทนา

บ้านหลังที่สองนับเนื่องมาจากบ้านหลังที่หนึ่ง ถ้าเราไม่มีบ้านหลังที่หนึ่ง บ้านหลังที่สองก็ไม่เกิด แม้ว่าจะมีเงินมีทองขนาดไหนก็ไม่สามารถจะซื้อได้ ต้องมีบ้านหลังที่หนึ่งคือกายก่อน

กายนี้ จะเป็นเครื่องปรุงให้เกิดบ้านหลังที่สอง คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติตั้งมั่นกำหนดสิ่งต่างๆ ที่เกิดในบ้านนั้น คือ เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น เวทนาก็ไม่มีตัวตน กายยังมีตัวตน แต่เวทนานี้ไม่มีตัวตน แต่อาศัยตัวตนเกิดเวทนา คือการเสวยรับรู้อารมณ์ต่างๆ ทั้งสุขและทุกข์

เวทนาเป็นนายใหญ่อยู่ในบ้านหลังนั้น เป็นจิตดวงที่สองของบ้าน เวทนาจะเกิดหรือไม่เกิด กายจะเป็นตัวบอกว่าฉันทนไม่ไหวแล้วนะ ฉันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้แล้วนะ แต่ถ้าเรามีสติรู้ ทนไม่ไหวเราก็ซ่อม เพราะว่าบ้านมันจะพัง เราก็ซ่อม

ซ่อมในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงว่าไปเอาปูนเอาอิฐมาฉาบมาทา มาถู ซ่อมให้รู้สึกว่า ก็สภาพบ้านมันเป็นไปอย่างนี้ มันจะสบายไปได้อย่างไร เราต้องปรับเปลี่ยนอิริยาบถ

สมัยเมื่อเราเป็นเด็ก เราสามารถเดินหรือวิ่งได้ไกลเป็นหลายกิโลเมตร เราสามารถกระโดดได้สูงเป็นเมตรสองเมตร แต่มาถึงตอนนี้เราทำไม่ได้ เพราะกายไม่อยู่ในสภาวะที่จะกระโดดหรือเดินได้

การรู้อย่างนี้ ก็เป็นเวทนาที่เกิดขึ้น เวทนาเกิดที่ไหน ก็เกิดที่ตาหูจมูกลิ้นกายของเรานี้แหละ รับรู้ผ่านกาย พอใจไม่พอใจ ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ต้องการหรือไม่ต้องการ ก็เกิดอยู่ที่กายนี้ เจ็บทุกข์เมื่อยขบต่าง ๆ อารมณ์ของเราก็เป็นเวทนาของเราที่เรารับรู้เหมือนกัน เมื่อเรากำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นได้แล้ว จะเกิดความเชื่อมั่น

ญาติโยมทั้งหลาย

ถ้าท่านนั่งสมาธิ ด้วยจิตอันมั่นคง อาการที่จะปรากฏแก่กายก็ตาม แก่เวทนาก็ตาม จะไม่มา จะไม่มี มีก็เหมือนว่าไม่มี หนาวก็เหมือนไม่หนาว ร้อนก็เหมือนไม่ร้อน เพราะจิตเราไม่หลอกลวงตัวเอง ไม่มีไฝฝ้าเมฆหมอกมาบัง เป็นจิตที่ใสสะอาด เมื่อเป็นจิตที่ใสสะอาดแล้ว เวทนาแม้จะเข้ามาก็เข้ามาตามธรรมชาติธรรมดา

จะปวดจะเมื่อยบ้าง ก็เป็นหน้าที่ของบ้าน มันต้องปวดต้องเมื่อย เราสร้างบ้านขึ้นหลังหนึ่ง มันก็ต้องมีรั่วมีผุมีพังบ้างเป็นธรรมดา ปีนี้ไม่รั่วไม่พัง ปีหน้ามันก็อาจจะรั่วจะพังฉันใด กายของเราก็ฉันนั้น มันต้องมีอย่างนี้ อันนี้คือรู้สภาพของกายและของเวทนาที่เกิดขึ้น

เมื่อเรารู้สภาพของกายและเวทนาที่เกิดขึ้นแล้ว สามารถที่จะรู้สภาพของจิตใจว่าอะไรเกิด เวทนาเกิดเพราะชอบใจ เวทนาเกิดเพราะไม่ชอบใจ เวทนาเกิดเพราะไม่สมปรารถนา หรือสมปรารถนา มันก็มีความสุขทุกข์ในเรื่องทั้งหลายที่เกิดขึ้น เราจะไปสุขไปทุกข์กับมัน

ทำไม เมื่อเราตัดได้ว่าเราจะไม่สุขไม่ทุกข์กับสิ่งที่เกิดขึ้น ใจเราก็มีอิสระ ใจเราไม่เป็นทาสของใคร แต่เป็นทาสของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติสติปัฏฐานในเบื้องต้น อาตมภาพอยากจะสร้างที่อาศัยให้โยมทั้งหลาย เอาไว้อยู่เจ็ดคืนแปดวันให้ได้ อย่าไปโทษบ้านว่าบ้านเราไม่ดี เวลาเราปฏิบัติธรรมแล้วเกิดไม่พอใจจะไปรื้อบ้านทิ้งไม่ได้ จะไปทุบบ้านทิ้งไม่ได้ เราต้องประคองบ้านของเราไว้ให้ถูกทาง มันก็จะได้ในสิ่งที่เราปรารถนา

อาตมาก็จะขอย้ำกับญาติโยมทั้งหลายว่า เรามาร่วมกันสร้างบ้านก่อน เสร็จแล้ว อาตมาก็จะไปอยู่ที่วัด โยมก็อยู่ที่บ้านนี่บ้านนี้ ไม่ได้กินที่ใครหรอก ก็วาคูณวา นี่ก็อยู่สบายแล้ว

ถ้านอนบนบ้าน ก็อาจจะยาวหน่อยก็คงจะไม่ติดกัน เราต้องสร้างบ้านของเราให้อยู่ให้ได้ ให้มีบ้านอยู่ เพราะต่างคนต่างก็มาจากบ้านของตนเองแล้ว พาบ้านกาย มาอยู่ที่บ้านโรงเรียน ก็มีเสื่อผืนหนึ่งหมอนใบหนึ่ง เราต้องนอนให้ได้

การที่จะนอนบ้านที่เราสร้างให้ได้นั้น เราก็ต้องรู้จักบ้านของเรา พอนอนไปแล้วยุงกัด เกิดเอะอะโวยวาย ไม่พอใจบ้าน ลุกขึ้นไป หรือว่านอนไม่หลับ มันก็เกิดเวทนา รับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ต้องกำหนดให้ได้ว่าบ้านกายบ้านเวทนาก็เป็นอย่างนี้

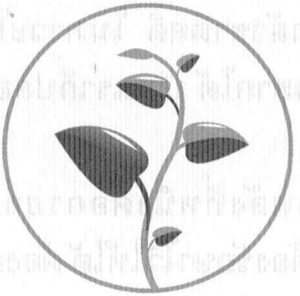
ถ้าฝนตกลงมา บ้านคือกายเปียกก็ต้องหลบฝน ถ้าไม่หลบก็เกิดเวทนา ฝนก็คืออารมณ์ ถ้ารั่ว อารมณ์บูดเน่าก็เกิดขึ้น ใจรั่วก็จะรับเอาอารมณ์เน่าเหม็นเข้ามา ก็เหมือนนอนกอดของเหม็น เอาของเหม็นเข้าบ้าน คนที่อยู่ใกล้ ๆ จะเดือดร้อน

คนอารมณ์บูดเน่า ไปดื่มยาธาตุก็ไม่หาย ฝนตกเปียกเดี๋ยวเดียวก็แห้ง แต่ถ้าฝนคืออารมณ์เน่าบูดตกลงมา จะแห้งยากหากขาดสติรู้เท่าทัน เพราะฉะนั้นต้องรักษาอารมณ์ให้ได้ อารมณ์ของเรานี้สำคัญมาก

ญาติโยมทั้งหลายที่นั่งอยู่ ณ ที่นี่ ต่างคนต่างมีอารมณ์ที่แตกต่างกัน ต้องทำอารมณ์ให้ดี อารมณ์ที่ดีนั้นเป็นอารมณ์อย่างไร

ก่อนคิดก่อนทำ ต้องรักษาอารมณ์ ต้องปรุงอารมณ์เหมือนปรุงอาหาร ให้มีรสอร่อย เช่น ในภาวะคับขัน ไม่ให้อารมณ์สะดุ้งกลัวขาดสติ ในภาวะให้โลภหักห้ามใจไม่ให้เกิดอารมณ์อยากได้ บ้านเราก็ปลอดภัย

เพราะฉะนั้น บ้านหลังที่หนึ่งคือกายของเรา หลังที่สองคือเวทนาของเรา ต้องรักษาไว้ให้ได้ ต้องอุดรูรั่วไม่ให้น้ำเสียทะลักเข้ามาในบ้าน



บ้านหลังที่ ๓ : **จิต**

บ้านหลังนี้ ว่าถึงราคาก็แพงกว่าบ้านหลังที่หนึ่ง ที่สอง บ้านหลังนี้คือจิต ได้แก่จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นสภาวะไม่มีตัวตนปรากฏ แต่บังคับบัญชาบ้านทุกหลังได้หมด จะบ้านหลังหนึ่ง หลังสอง หลังสาม หลังสี่ หลังตัวเอง แล้วก็หลังสุดท้าย ก็บัญชาได้ จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

จิตเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสภาพที่ไม่มีใครสามารถจะจับได้ กำหนดรู้ไม่ได้ ว่าอยู่ที่ไหนอย่างไร เป็นสภาพที่ดิ้นรนกวัดแกว่ง ไม่อยู่กับที่ เหมือนลิงวิ่งไปมา มีร่างกายนี้

เป็นที่อยู่อาศัย จิตนี้สามารถท่องเที่ยวไกล ไวยิ่งกว่าแสง ยิ่งกว่าเสียง ความเร็วทุกอย่างที่มีบนโลกใบนี้ เร็วสู้จิตไม่ได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า การฝึกจิตเป็นสิ่งที่ท้าทาย ฝึกอย่างอื่นถ้าฝึกได้นี่ธรรมดา แต่ถ้าฝึกจิตให้อยู่หมัดแล้ว ชีวิตจะมีความสุข ทุกคนจึงต้องฝึกจิตให้ได้ เพราะจิตที่ฝึกได้แล้ว จะทำให้เรามีความสุขอย่างไม่น่าเชื่อ **ฝึกคน จึงเริ่มต้นที่ฝึกจิต**

การฝึกจิตมีหลายแบบ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ มีทั้งปลอบประโลม ข่มขู่ เฆี่ยนตี ดัดสันดาน เพื่อให้จิตยอมแพ้ การฝึกจิตจึงมีหลายวิธี วิธีไหนดีเหมาะกับใครก็ให้ใช้วิธีนั้น

ต้องยอมรับว่าจิตใครจิตมัน จะเป็นจิตดีนั้นก็อยู่ที่วิธีการฝึก คนเราต่างกันเพราะอะไร เพราะจิต คนเราทะเลาะกันเพราะอะไร เพราะความคิด เมื่อจิตคิดก็จะเกิดทั้งปัญหาและปัญญา

ฝึกสัตว์ เช่น ฝึกม้าฝึกสุนัข ต้องมีวิธีฝึก จิตก็เช่นกัน ต้องฝึกทุกวันจนเกิดความเคยชิน เกิดความ

เชี่ยวชาญช่ำชอง เหมือนท่องบ่นสวดมนต์ สิ่งแรกที่ต้องรู้คือสภาวะของจิต เหมือนคนจะทานข้าว จะต้องรู้ว่านี่เป็นข้าวทานได้ มีประโยชน์ อิ่ม ไม่เป็นพิษเป็นภัย ฉันใด คนจะฝึกจิตจะต้องรู้สภาวะของจิตก่อน ฉันนั้น

จิตนี้ มีสภาวะท่องเที่ยวไปไกล ไร้รูปร่างแต่อาศัยอยู่ในกายคือบ้านหลังที่หนึ่งนี้ จิตนี้เป็นของฝึกยาก เห็นยาก ต้องมีผู้ฝึกที่เชี่ยวชาญมาควบคุม เหมือนกับโคบาล คือคนเลี้ยงโค คอยฝึกต้อนโคออกหากิน และนำเข้าคอก

วันหนึ่งคนเลี้ยงโคจูงโคไปสู่ที่นา เพื่อใช้และไถนา ในระหว่างที่โคเดินไปตามเส้นทางนั้น โคเกิดตกใจเพราะเห็นเสือจึงเตลิดเปิดเปิงวิ่งหนีเสือ ถามว่า กำลังโคกับกำลังคนเลี้ยงโคสู้กันได้ไหม จะชักคะเย่อกันอยู่ได้ไหม คนเลี้ยงโคก็บอกว่า เพียงแค่มันดึงธรรมดาผมก็สู้มันไม่ได้แล้ว มันเตลิดเปิดเปิงเพราะกลัวเสือ

ท่านบอกว่าไม่มีปัญหา คนกำลังไล่โคที่วิ่งหนีเสืออย่างรวดเร็ว เหมือนเรากำลังไล่จับจิตที่ไร้ตัวตน วิ่งด้วยความเร็วสูง เป็นความเร็วที่เกิดจากความกลัว ความโกรธ ความเกลียด ความพยาบาท ยิ่งกว่าโคกลัวเสือ

ความเร็วของโคที่วิ่งกับคนวิ่งตามไล่เลี่ยกัน ถ้ามีเชือกจับเชือกไว้ได้ ก็ให้ถือเชือกนั้นไว้อย่าปล่อยเชือก โควิ่งไปเราก็วิ่งตามโคไป จิตของเราก็เช่นกัน จิตวิ่ง เราก็ตามจิต การวิ่งตามจิต ต้องมีเชือกผูกจิต นั่นคือคำบริกรรม บทสวดมนต์ หรือการกำหนดอิริยาบถยืนเดิน

ถามว่าเมื่อไรโคจะหยุดวิ่ง ตอบว่า เมื่อมันหยุดกลัวเสือแล้วมันก็จะหยุดเอง มันคงวิ่งไปไม่ได้มากเป็นร้อย ๆ กิโลแน่ วิ่งไปมันก็เหนื่อย มันก็เหนื่อยเราก็เหนื่อยแล้วมันก็หยุด เราก็หยุด จิตก็เหมือนกัน เมื่อจิตวิ่งตามอารมณ์ ตื่นอารมณ์เต็มที่แล้ว เดี๋ยวก็เหนื่อย กลับมาขอพักที่บ้านคือกายตามเดิม

ญาติโยมทั้งหลาย

ท่านเคยคิดบ้างไหมว่า จิตโกรธกับจิตไม่โกรธมันจะมีแรงส่งต่างกันอย่างไร ถ้าเราบอกว่า อย่าไปโกรธนะ จิตก็บอกจะโกรธ จิตก็มีพยศ พอเราห้ามทำ จิตจะทำ ห้ามไป จิตจะไป ห้ามคิด จิตจะคิด เหมือนม้าพยศ ต้องปราบจิตให้หายพยศเสียก่อน แล้วจึงเข้าไปจัดการ เหมือนปราบม้าปราบโค เช่น อาบน้ำให้มันสบาย ให้หายพยศเสียก่อนแล้วจึงฝึก

จิตพยศก็มีลักษณะเหมือนกับม้าพยศ ต้องทำให้อยู่ในภาวะเป็นปกติให้ได้ แต่ถ้ากำลังโกรธ เราเข้าไปตอนนั้น เราอาจได้รับอันตราย จิตของเราก็ฉันนั้น วิธีแก้คือ เมื่อจิตเกิดอารมณ์ขึ้นมา ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เบื้องต้นให้ตามดูจิตว่ากำลังเร่ร่อนไปไหน กำลังวิ่งตามอารมณ์อะไร รัก โลภ โกรธ หลง อิจฉา พยาบาท

จิตไปซ้ายไปขวาไปหน้าไปหลัง ตามไปติดๆ ก่อน ถ้าสติเราไม่ตามไป จิตจะชอบ ถ้าตาม เขาจะไม่ชอบ เหมือนเราไม่ชอบคนสะกดรอยตามขณะเดินไปไหน เราต้องแอบตามไปดูอย่าให้จิตรู้ตัว เมื่อตามดูก็จะรู้ว่าจิตคิดอะไร ถ้าเห็นว่าจิตกำลังก่อความเดือดร้อน เราก็หาทางหลีกเลี่ยงป้องกันไม่ให้คิดในสิ่งเหล่านั้น ถ้าเห็นจิต คิดในสิ่งที่ดี เราก็ส่งเสริมในเรื่องที่จิตคิดให้ดี ประคองไปเรื่อยๆ ไปจนถึงที่สุด เมื่อได้จังหวะดีๆ ก็นำจิตกลับเข้ามาที่บ้าน เหมือนนำโคเข้าคอก

เมื่อนำจิตเข้ามาแล้ว เอาไปผูกไว้ที่ไหน เราก็เอาจิตไปผูกไว้ที่บ้านหลังที่หนึ่ง มาผูกไว้ที่เสา พอผูกไว้ที่เสาแล้วโคก็เชื่องแล้วไม่ดิ้นรนแล้ว มีน้ำก็กินน้ำ มีหญ้าก็กินหญ้า จิตก็เหมือนกัน เมื่อมีอาหารใจให้จิตกิน จิตก็เชื่อง

เมื่อจิตคิดเรื่องอะไร ก็ต้องดูเรื่องที่จิตคิดนั้น เช่น จิตฝักใฝ่ในอารมณ์โลภ โกรธ หลง หรือในรูป เสียง กลิ่น รส หรือเรื่องรูป ซึ่งทุกคนติดกันมาก ติดในรูป ในกาย ก็ให้จิตไปพิจารณา รูปกายที่เกิดขึ้นมาเป็นผู้หญิง ก็เรียกว่าโยมผู้หญิง เป็นผู้ชาย ก็เรียกว่าโยมผู้ชาย

เมื่อห้าปีที่แล้ว เราก็แลดูหนุ่มแน่นดี พออีกสิบปีต่อมา ก็ค่อนข้างจะเข้าสู่วัยกลางคน พอเจอกันมาอีกสักพักหนึ่งสามสิบปีผ่านไป ร่างกายก็เริ่มเปลี่ยนแปลง ผมหงอกฟันหัก ร่างกายที่เป็นอยู่ก็ไม่ค่อยแข็งแรง

ถามว่าจิตรู้ไหม ถ้าจิตหลงจิตไม่รู้แน่นอน เราก็ทำจิตให้มีสติ หรือมีสมาธิมีปัญญา รับรู้ความจริงในสิ่งเหล่านี้ เพราะจิตไปไหนมาไหนสะดวก ไม่ไปติดคุกติดตารางกับใคร แต่สิ่งที่จิตอาศัยอยู่นั้นเป็นตัวตน เมื่อมีตัวตนก็ต้องรักษาตัวตนคือบ้านเอาไว้ อย่าเพิ่งทิ้งบ้านไป

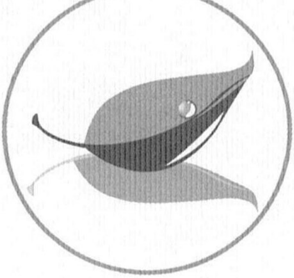
พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า การฝึกจิตเป็นสิ่งดีต้องเอาสิ่งซึ่งไม่น่าหวาดเสียว มาพิจารณามาดู ดูเบื้องต้น ดูสิ่งง่ายๆ ธรรมดาๆ ก่อน ให้จิตพอใจก่อน ถ้าจะเทียบด้วยแกง ข้าวปลาอาหาร ก็คือ ไม่เผ็ด ไม่เปรี้ยว ไม่เค็ม จนเกินไป อยู่ในภาวะปกติ

การฝึกจิตก็เช่นเดียวกัน ต้องเอามาอยู่ในลักษณะที่ไม่หวาดเสียว หรือไม่น่ากลัวให้จิตตกตะลึง ให้จิตอยู่ในที่ๆ เรากำหนดให้ เช่น ภาษาสติปัฏฐานเขาบอกว่า จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตมีความบันเทิง ก็รู้ว่าจิตมีความบันเทิง

เมื่อตามรู้ทุกอย่างแล้ว จิตก็บอกหมดท่าแล้ว อะไร ๆ เธอก็รู้หมด ฉันจะเป็นอะไร ๆ เธอก็รู้ ฉันจะโกรธ เธอก็รู้ว่าฉันจะโกรธ ฉันจะหลงก็รู้ว่าฉันจะหลง พอตามรู้ทันอย่างนี้แล้ว สติก็เกิด จิตก็ยอมจำนนต่อหลักฐาน เป็นอันว่าไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เป็นปกติกันดีกว่า นี่คือตามดูจิตในจิต

ถึงที่นี้ จิตก็จะหยุดต่อการปรุงแต่งในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น นี่เป็นลักษณะในการฝึกจิต ในเบื้องต้นให้อยู่ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดจิตให้รู้จิตจนได้ จิตก็จะควรแก่การงาน เมื่อจิตควรแก่การงานแล้ว ก็เป็นจิตที่ควรแก่การนำไปใช้ ในที่นี้หมายถึงว่านำไปใช้ในการปฏิบัติกรรมฐาน หรือพัฒนาจิตให้ดีขึ้น เพื่อเป็นบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ ในการปฏิบัติธรรม

นี่คือบ้านหลังที่ ๓



บ้านหลังที่ ๔ : ธรรม

เรามีนโยบายตรงกันว่า สิ่งที่จะถวายพระพรแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พระบรมวงศานุวงศ์นั้น คือการปฏิบัติจิตภาวนา เพราะเป็นบุญสูงสุด จึงกำหนดว่า เราจะปฏิบัติสติปัฏฐานกัน ๔ ข้อ ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม

ธรรม ๔ ประการนี้เป็นผลพวงจากการที่เรามีบ้านหลังที่หนึ่ง หลังที่สอง หลังที่สามแล้ว หลังที่สี่นี้จะเป็นผลกำไรหรือขาดทุน ใครจะมีกำไรหรือขาดทุน

อยู่ที่บ้านหลังนี้ บ้านหลังนี้จะเป็นตัววัดตัวตวง ว่าสิ่งที่เราทำมาในทั้งสามหลังนั้น มีผลเป็นอย่างไร

ญาติโยมทั้งหลาย การปฏิบัติธรรม จะทำให้เราได้รับความรู้สึกที่แปลกกว่าการปฏิบัติอย่างอื่น โดยเฉพาะทางด้านอารมณ์ โดยการกำหนดดูอิริยาบถยืน เดินนั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ของเราอย่างมีสติ เช่น กินอย่างมีสติ จะไม่เสียสตางค์ เดินอย่างมีสติ จะไม่หกล้มลื่น พูดอย่างมีสติ จะไม่ก่อศัตรู

การกระทำ ถ้าทำออกไปด้วยอารมณ์ของการปฏิบัติธรรม ก็จะงามเบื้องต้น ท่ามกลาง งามในที่สุด เพราะเป็นกิริยาหรืออาการที่ละเอียดอ่อน ต่อความรู้สึกในการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนานั้น นึกถึงโอวาทปาฏิโมกข์ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนเป็นเรื่องสำคัญมาก ได้แก่ ละชั่ว ทำดี ทำจิตให้ผ่องใส

พระพุทธองค์ตรัสกับภิกษุว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลายนั้น ไม่ใช่ดูก่อนภิกษุอย่างเดียว ดูก่อนญาติโยมด้วย วันนี้ ฉันตั้งใจจะมาลงปาฏิโมกข์แต่เห็นญาติโยมมามากเหลือเกิน พระก็มากันโดยไม่นัดหมาย และสถานการณ์

ก็ค่อนข้างจะไม่ปลอดภัย วันนี้ฉันต้องแสดงเอง นี่ถ้าพระพุทธเจ้าท่านรับสั่งได้นะ

ถ้ายังทรงพระชนม์อยู่ คงจะตรัสอย่างนี้ คือแทนที่จะให้พระทำปาฏิโมกข์ ท่านอาจจะตรัสว่า วันนี้ไม่ต้องทำ ฉันผ่านสามจังหวัดภาคใต้มาก็เดือดร้อนเหลือเกิน สี่จังหวัดห้าจังหวัดโน้นวุ่นวาย เบียดเบียนกันเหลือเกิน วันนี้ฉันแสดงเองดีกว่า ฉันแสดงเองให้เธอทั้งหลายฟัง เธอจะได้ไปขยายความต่างๆ นั้นให้ผู้ที่ยังเดือดร้อนอยู่ให้พ้นจากความเดือดร้อน คือไม่เบียดเบียนกัน สิ่งเหล่านี้เป็นเจตนารมณ์ของพระพุทธเจ้าว่าถึงเรื่องการปฏิบัติธรรมทั่วๆ ไปก่อน

พระองค์ตัดสินพระทัยแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ เพื่อให้พระสงฆ์ องค์เณรและญาติโยม นำไปช่วยขยายผล ไปอบรมไปสั่งสอนกันว่าอย่าฆ่ากันตายรายวันเลย ให้ปฏิบัติตามโอวาทปาฏิโมกข์ให้ได้ก่อน เป็นการปรับอารมณ์ของจิต ให้อารมณ์อยู่ในลักษณะที่พร้อมจะปฏิบัติธรรม นั่นคือ

ข้อที่ ๑ *ปรับจิตไม่คิดทำบาปทุกชนิด*

บาปจากปากก็ไม่มี บาปจากใจก็ไม่มี เมื่อไม่มีบาป ก็ไม่ต้องกลัวผิด บาปอันเกิดจากไม้จากมือ ปาก หู ตาไม่มีแล้ว ก็เป็นกุศลข้อที่หนึ่ง

ข้อที่ ๒ *ปรับจิตให้คิดทำแต่กุศลทุกอย่างที่ขวางหน้า*

มีอะไรที่เป็นบุญกุศลเราทำหมด แล้วจะมีอะไรเหลืออีกล่ะ ญาติโยมตักบาตร รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นบุญทั้งนั้น การปฏิบัติธรรมเหมือนอย่างวันนี้ ก็เป็นบุญ มานั่งมาปฏิบัติเนกขัมมะคือบวชถือศีล ๘ ก็เป็นบุญแล้ว เจริญทางทาน ศีล ภาวนา ก็เป็นบุญ เรียกว่าทำกุศลทุกอย่างที่ขวางหน้า ไม่เว้น

ข้อที่ ๓ *ทำจิตใจให้ผ่องใส ไม่ให้ขุ่นมัว*

จิตขุ่นไปอบาย จิตใสไปสวรรค์ คนใจดี จิตผ่องใส คนใจร้าย จิตขุ่นมัว ดูได้จากอะไร ดูได้จากการพูด

การกระทำ ถ้าใจเราใสแล้ว ก็ไม่มีโอกาสจะได้ทำในเรื่องไม่ดีเลย แต่ถ้าดีถ้าชอบก็ขยับหาเรื่องทำได้ ทำได้ว่องไว เพราะฉะนั้นจึงเข้ามาสู่บ้านหลังที่สี่ คือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การปฏิบัติธรรมนั้น โยมจะชั่งตัวเองได้ ๒ วิธีง่ายๆ

วิธีที่ ๑ เอาอดีตเข้ามาจับ อดีตเราเป็นอย่างไร ใคร่ครวญพิจารณา

วิธีที่ ๒ เอาปัจจุบันเข้ามาจับ ปัจจุบันเราเป็นอย่างไร ใคร่ครวญพิจารณา

ทุกคนมีอดีต ในอดีตมีทั้งสุขและทุกข์ นำอดีตมาเทียบกับปัจจุบัน ให้พิจารณาอย่างเที่ยงธรรมต่อตนเอง ที่โยมนั่งอยู่ขณะนี้ ไม่มีทุกข์นั่งอยู่ก็ไม่ระหวาดระแวง นั่งด้วยความไม่สงสัย มีจิตใจสบาย เว้นไว้แต่บางคนบางท่านอาจจะเมื่อยเหน็บไปบ้าง ขยับได้ เมื่อยซ้ายขยับขวา เมื่อยขวาขยับซ้ายก็ได้ มีเพียงเท่านี้

อดีตนั้น ทำให้เราคิดทั้งดีและไม่ดีตลอด

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรม ถ้าเราเทียบอดีตกับปัจจุบัน ก็จะเห็นชัด อย่างญาติโยมที่นั่งอยู่ขณะนี้ แต่เวลานั่งสมาธิ จิตวิ่งย้อนอดีตไปแล้วนะ เห็นอดีตย้อนหลังไปร้อยโยชน์ เลยล่ะ ไม่เป็นไร ขอให้พิจารณาดูใคร่ครวญอารมณ์ใน อดีตให้ลงตัว จนจิตสงบ นิ่ง เย็น เหมือนน้ำที่ตกตะกอน จะทำให้เรามองเห็นก้อนกรวด ฝุ่นละอองที่หยาบหรือ ละเอียดทุกอย่างได้

เมื่อจิตสงบแล้ว มันก็ทำให้ระลึกทุกอย่างได้ แม้แต่ ระลึกชาติด้วยก็ได้ เพราะว่าผู้ที่จะระลึกชาติได้นั้น ต้องเป็น ผู้ปฏิบัติธรรมมาด้วยเวลาอันยาวนาน ได้ฌาน ได้สมาบัติ จึงระลึกชาติได้ แต่ว่าถ้าทำจิตให้เป็นสมาธิ สงบด้วยสมาธิแล้ว เรื่องบางเรื่องในส่วนที่เป็นอดีต ญาติโยมจะนึกออกทันทีเลย แม้เรื่องที่ลืมไปนานแล้ว แม้แต่เม็ดเงิน เศษสตางค์ที่หายไป ก็อาจผุดขึ้นมาได้

บางคนบางท่านปรารภกับตัวเองว่า ทำความดีความ ชอบมาตลอด เรียกว่าปฏิบัติธรรมขององค์พระพุทธเจ้ามาตลอด ทำไมจึงไม่ได้ความดีที่ตนปรารถนา ทำอะไรก็ไม่สมปรารถนา

ญาติโยมทั้งหลาย **ทำดีไม่ถึงดี มันก็ไม่ได้ดี ต้องให้ดีถึงดีจึงจะได้ดี ทำดีเกินดีไปก็ไม่ได้ดี จงทำดีให้พอ เมื่อพอดีก็จะได้ดีเอง**

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็อยู่ในมัชฌิมาปฏิปทา ปฏิบัติเรื่อยๆ ปฏิบัติบ่อยๆ ปฏิบัติทุกลมหายใจ พระอภิธรรมบอกว่าทุกลมหายใจ เกิดตายเกิดตายเกิดตาย หายใจเข้าตาย หายใจออกตาย กำหนดรู้ลักษณะของอารมณ์ที่ละเอียด

การปฏิบัติธรรมท่านก็กล่าวไว้ว่า **ธัมโม หเว รักขติ ธัมมจารี** *ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม* **ธัมโม สุจิณโณ สุขมาวหาติ** *ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้*

อารมณ์อันเกิดจากการปฏิบัติธรรม ญาติโยมทั้งหลาย จะรู้ได้อย่างไรว่าเราได้อารมณ์จากการปฏิบัติธรรม โยมกำหนดจิตให้ดี กำหนดจิตง่ายๆ อย่าไปเอาตัณหาเข้ามาบวก ถ้ามีความอยาก เช่น อยากสบาย โยมนั่งเท่าไรก็เมื่อย เมื่อยสองเท่าเลย อยากจะได้สมาธิก็จะฟุ้งซ่าน

อย่าอาศัยความอยาก การปฏิบัติธรรมก็จะผิดพลาด ไม่ผ่อนคลาย จะเครียด กลายเป็นการควบคุม ถ้ากำหนดกายก็กำหนดกันวุ่นวายไปหมด กำหนดเวทนาก็กำหนดกันเละเทะไปหมด กำหนดจิตก็วิ่งโน้นวิ่งนี่เรื่อยไป

กำหนดอารมณ์ว่า เรารู้สึกสบายมั่งไม่สบายมั่ง สบายมากสบายน้อย มันก็ไม่มีที่ยุติ จิตก็วุ่นวายเหนื่อย ที่นี่ต้องการไม่อยากให้จิตมันวุ่นวายและเหนื่อย เอามาที่จุดนัดพบ

บ้านทั้งสี่หลังคือจุดนัดพบของจิต ทุกหลังจะต้องเดินไปเจอกันที่จิต เพราะจิตเป็นนาย เป็นเจ้าของบ้าน ต้องหาที่นัดหมายให้ได้ เพราะว่าไม่ต้องการให้จิตไปเที่ยวเกะกะเกเร ไปลงที่ไหนไม่ให้ไป ให้มาอยู่ในจุดที่นัดพบสามจุด ก็คือการกำหนดลมหายใจนั่นเอง

บ้านทั้งสี่หลังนั้น ถ้ายังมีลมหายใจอยู่ บ้านทุกหลังก็ยังอยู่ ถ้าหมดลมหายใจเมื่อไรบ้านก็พัง คือสังขารร่างกายเราก็อยู่ไม่ได้ ทุกหลังต้องพังไป แต่ในทางวิธีกำหนดนั้นพระพุทธเจ้า ท่านตรัสว่า ต้องมีจุดนัดพบและอย่าให้พลาด ถ้านัดพบแล้วไม่พลาดจิตจะมีอำนาจ มีพลัง มีความสงบ

ความสงบเบื้องต้น ดูง่าย ๆ เมื่อยก็เหมือนไม่เมื่อย ชาก็เหมือนไม่ชา ง่วงก็เหมือนไม่ง่วง สบาย ไม่เมื่อย ไม่ขบ ลักษณะทั่ว ๆ ไปของการที่จิตสงบนั้นก็คือว่า ต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกให้ได้ กำหนดที่นัดพบให้อยู่อย่าให้หลุด

จุดที่หนึ่ง คือ ที่ริมฝีปากเบื้องบนที่โยมหายใจเข้าไปผ่านผิว ๆ ริมฝีปากเบื้องบนเข้าไปแล้วไปที่ทรวงอก จากทรวงอกไปหยุดอยู่ที่ท้อง จากท้องก็มาที่ทรวงอกอีก แล้วก็มาที่จมูก มีสามจุดเท่านั้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่าต้องกำหนดจุดนี้ให้อยู่ พออยู่แล้วจิตก็จะมีสมาธิโดยไม่ต้องบอกว่า ฉันอยากจะเป็นอยากจะได้สมาธิ ไม่ต้อง ท่านเปรียบเหมือนกับการเดินทาง ถ้าตีตั๋วถูกทางแล้วก็ถึงที่หมาย ไม่ต้องไปถามว่าถึงตรงนั้นตรงนี้ ดูที่ต้นขั้วตั๋วและก็ปลายทางก็ถึงฉันใด การกำหนดอารมณ์ให้เป็นสมาธิ ด้วยกำหนดอานาปานสติคือลมหายใจเข้าออก ก็เช่นกัน

เมื่อกำหนดลักษณะจุดถูกต้องแล้ว อารมณ์ของธรรมก็จะเกิดไม่ต้องถามใคร ต่างคนต่างเกิด แต่ถ้า

จะถามกันก็ได้ เป็นลักษณะพูดจากันบอกว่าเธอนั่งสมาธิมากี่ชั่วโมงแล้ว รู้สึกอย่างไร บางคนก็จะตอบว่ารู้สึกสบายใจดี ร้อนเหมือนไม่ร้อน หนาวเหมือนไม่หนาว นั่งเหมือนตัวเบา ๆ เป็นเหน็บชาก็ไม่รู้สึกว่าเหน็บชา ยุงกัดก็ไม่รู้สึกว่ายุงกัด

สิ่งเหล่านี้จะปรากฏเป็นอารมณ์กลาง ๆ ไม่เดือดร้อนกับสิ่งใด ยอมรับได้ ทำใจได้กับทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นอานิสงส์สำคัญของผู้ปฏิบัติจนได้สมาธิ บางคนเข้าสมาธิลึกมาก จะรู้ตัวก็ต่อเมื่อเราถอนจิตออกจากสมาธิ สมาธิแบบนี้จะได้กำลัง จิตจะได้พักเหมือนการหลับลึก เป็นสมถภาวนา เมื่อถอนออกมาพิจารณา ก็จะเป็นวิปัสสนาภาวนา

การเข้าสมาธิลึกนี้ เรียกว่าอัปปนาสมาธิ บางท่านลุกแล้วออกจากสมาธิแล้ว สิบนาทียังไม่สามารถที่จะเคลื่อนย้ายตนเองได้ นอกจากเป็นเหน็บชาหรือเมื่อยขา ไม่สามารถที่ขยับไปได้ แต่ในขณะที่จิตเป็นสมาธิ ไม่รู้สึกว่าเมื่อย ไม่รู้สึกว่าเป็นเหน็บชาทั้งหมด

ถามว่าเพราะอะไร เพราะจิตมันไม่ติดอยู่ที่เมื่อยไม่ไปติดอยู่ที่เหน็บชา ไปติดอยู่ที่การกำหนดลมหายใจ เขาก็จะมีความสุข ในเรื่องการหายใจ ไม่มีความขัดข้องในการหายใจ นี่เป็นวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานคือการพัฒนาจิต ยกจิตให้จิตเหนือสุขและทุกข์

การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ อาตมภาพพูดจากความรู้สึกที่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่ได้พูดด้วยหลักวิชาการ ที่จะต้องยกมาหมดทุกข้อ ขอเพิ่มเติมอุปสรรคของผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งอาตมภาพเรียกว่า **“โจรผู้บุกรุกคุกคามในยามสงัด”**

อันได้แก่ **“นิวรณ์ ๕”**

นิวรณ์ ๕

โจรผู้ร้าย ๕ ประเภท ที่คอยปล้นผู้ปฏิบัติธรรม

มีผู้ร้ายอยู่ ๕ กองพัน ที่จะมาพังบ้านเรา โยมคงนึกได้แล้ว ผู้ร้ายห้ากองนี้สำคัญมาก กองพล ๕ กองพลหรือกองพันก็ไม่รู้ล่ะ ถ้ามันเกิดก็พังหมดบ้านช่องไม่เหลือ ไม่ถูกสึนามิก็ไม่เป็นไร พังด้วยฝนฟ้าลม นั่นคือ *นิวรณ์ธรรม ๕ ประการ หรือที่เรียกว่า ธรรมเป็นเครื่องกางกั้นไม่ให้คุณงามความดีเกิดขึ้น*

โจรกลุ่มที่ ๑ ชื่อว่า *กามฉันทะ*

คืออารมณ์พอใจ รักใคร่ในสิ่งที่เราปรารถนาพอใจเมื่อสมปรารถนา ไม่พอใจเมื่อไม่สมปรารถนา เมื่อเกิดความพอใจแล้วไม่พอใจเข้ามาคู่กันแล้วจะมีความเดือดร้อน ทำให้การนั่งสมาธิของเราหันเห ไม่อยากนั่งอารมณ์หงุดหงิด ร้อนใจเหลือเกิน นั่งท่าไหนก็เมื่อย นั่งอย่างนั้นก็ไม่สะดวก เช่น เสียงดัง ร้อน แออัด ยุงกัด ไม่ถูกใจผู้จัด ขัดใจผู้บรรยาย อาหารไม่อร่อย

หากเป็นหนุ่มสาวก็ไม่พอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ ก็จะขัดเคืองร้อนรน ทำอะไรก็ขาดสมาธิ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าต้องตัดกามฉันท์ คืออารมณ์พอใจหรือไม่พอใจนี้ออกไป ยอมรับความจริง คือมีศรัทธาต่อการปฏิบัติ ความพอใจไม่พอใจอย่าให้มี

โจรกลุ่มที่ ๒ ชื่อว่า *พยาบาท*

คืออารมณ์ปองร้าย เคียดแค้น เช่น นั่งสมาธิขณะเกิดมีอารมณ์เคียดแค้นพยาบาทขึ้นมา จิตจะสงบยาก ความขัดข้องโกรธเคืองก็จะเข้ามาด้วย อารมณ์พยายามมักจะฟุ้งขึ้นมาชัดเจน

ตอนเราจิตเริ่มจะสงบ ตอนที่อยู่บ้าน หุงข้าวหุงปลา กินข้าวกินปลา โจรกลุ่มนี้ไม่ออกมาปล้น แต่พอเรานำเอาจิตเข้าสู่สมาธิแล้ว มันยกพวกมาขัดขวางเลย เธอด่าฉันกี่คำนะ เสียงดังออกเครื่องขยายเสียงหรือไม่ออกเครื่องขยายเสียง โยมต้องระวัง มันรู้ชัดเจนหมด

ตอนลืมตา เห็นรูปร่างหน้าตาคลับคล้ายคลับคลาแต่พอจะหลับตานั่งสมาธิ *ภาพทุกอย่างชัดเจนร้อยเปอร์เซ็นต์เลย* คนนี้แน่ๆ ประเดี๋ยวออกจากสมาธิไปต้องไปคิดบัญชีกันหน่อย

โจรกลุ่มที่ ๓ *ถีนมิทธะ*

มี ๒ คำคือ **ถีนะ** *หมายถึงความหดหู่ท้อแท้หมดกำลังใจ ข้อนี้เป็นสาเหตุให้คนคิดสั้นได้* **มิทธะ** *ความง่วงเหงาหาวนอน* ขณะพูด ตาอาตมาก็มองโยมทุกคน เห็นโยมบางคนนั่งส่ายไปส่ายมา *สำรวมบ้างไม่สำรวมบ้าง บางคนหลับ การหลับไม่ใช่สมาธิ โจรกลุ่มนี้ปล้นขณะเราจะทำความดี*

โจรกลุ่มที่ ๔ *อุทธัจจะกุกกุจจะ*

แยกเป็น ๒ คำคือ **อุทธัจจะ** *ความฟุ้งซ่านเหม่อลอย ใจลอย ขาดสมาธิจดจ่อ* **กุกกุจจะ** *ความรำคาญใจ เห็นอะไรก็ไม่ถูกใจ พวกนี้จะเป็นนักจับผิด บางทีก็ไปนั่งอยู่แถวริมสะพาน ริมสระ นั่งเฉยคุยคนเดียว จิตฟุ้งลอยออกไปนอกโลก หาเหตุผลไม่ได้*

พอฟุ้งซ่านขึ้นมา พระพุทธไม่ใช่พระพุทธ พระธรรมไม่ใช่พระธรรม พระสงฆ์ไม่ใช่พระสงฆ์แล้ว พอตัวนี้ออกมาปรากฏ ก็จะคิดว่า เราจะมานั่งทำไม ให้เสียเวลา ไปทำมาหากินไม่ดีกว่าหรือ มาเลย ลุกดีกว่า ลุกดีกว่า ไปดีกว่า ฟุ้งซ่านแล้ว ขยับโน้น ขยับนี่อยู่เรื่อย บุญก็ไม่คิดเป็นบุญ ทุกอย่างรู้สึกรำคาญหูตาไปหมด มองหาบุญไม่เจอเลย

ความฟุ้งซ่าน เมื่อเข้ามาแล้วก็ทำให้จิตใจหดหู่ไม่มีกำลังฉันทะหายไปหมด ตั้งใจว่าปฏิบัติเจ็ดคืนแปดวัน ก็เหลือเจ็ดนาทีแปดนาทีเท่านั้นนะ พอมันหดหู่ฟุ้งซ่านขึ้นมาทำสมาธิยาก

โจรกลุ่มที่ ๕ วิจิกิจฉา

คือความลังเลสงสัย เป็นข้อสุดท้าย ข้อนี้สำคัญ บุญบาปจะมีหรือไม่มีก็อยู่ที่ตัวนี้ วิจิกิจฉา ลังเลสงสัยหมดทุกอย่างที่ขวางหน้า อย่างญาติโยมตั้งใจจะปฏิบัติธรรมสติปัฏฐาน ๔ ในวันนี้เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ถ้าฟุ้งซ่าน จิตคิดไปในทางไม่ดีเกิดเป็นบาป

ยกตัวอย่างเช่น หากยังลังเลสงสัย ในคุณพระพุทธเจ้า สงสัยในคำสอนว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วจริงหรือ ลังเลสงสัยหมด ไม่เชื่อกรรม ไม่เชื่อผลของการรักษาศีล ลังเลสงสัยในความดีของพระอริยสงฆ์สาวก สงสัยในบาปบุญ ชาตินี้ชาติหน้า ภพชาติ การเวียนว่ายตายเกิดว่ามีจริงไหม

ความลังเลสงสัยนี้ จะเป็นกลุ่มโจรอีกกลุ่มหนึ่ง ที่หาทางเข้ามาปล้นสะดม หรือเข้ามาทำลายความตั้งมั่นของเราได้อย่างแยบยล หากไม่รีบแก้ไข

ญาติโยมทั้งหลาย

ในโอกาสวันนี้ เป็นวันแรกที่เราได้จัดให้มีการปฏิบัติสติปัฏฐานเพื่อจะยกระดับจิตใจของเรา ให้สูงขึ้นเพื่อให้มีอำนาจมีพลัง เป็นบุญเป็นกุศลที่ยิ่งใหญ่น้อมถวายเป็นพระราชสักการะ แด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ในโอกาสที่ทรงครองสิริราชสมบัติครบปีที่ ๖๐ ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๙ นี้ และน้อมถวายเป็นพระราชกุศล แด่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในวโรกาสที่ทรงเจริญพระชนมายุครบ ๕๐ พรรษา

ในที่สุดนี้ อาตมภาพขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย คือคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม และคุณของพระสงฆ์ คุณของพระสยามเทวาธิราช พระบารมีธรรมแห่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ จงปกปักรักษาประทานพรให้ท่านทั้งหลายจงมีความสุขกาย สุขใจ เป็นผู้เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ตลอดกาลทุกเมื่อเทอญฯ

สติปัฏฐานะปาโฐ

ที่มา

พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ แปล เล่มที่ ๑๒,
พระสุตตันปิฎกเล่มที่ ๔, มัชฌิมนิกาย, มูลปัณณาสก์,
เริ่มต้นหน้า ๑๓๒, กาย ข้อที่ ๑๓๓, เวทนา ข้อที่ ๑๓๙,
จิต ข้อที่ ๑๔๐, ธรรม ข้อที่ ๑๔๑, ปิดท้ายหน้า ๑๕๒

สติปัฏฐานะปาโฐ

อัตถิ โข เตนะ ภะคะวะตา ชานะตา ปัสสะตา อะระหะตา สัมมาสัมพุทเธนะ, เอกายะโน อะยัง มัคโค สัมมะทักขาโต, สัตตานัง วิสุทธิยา, โสกะปะริเทวานัง สะมะติกกะมายะ, ทุกขะโทมะนัสสานัง อัตถังคะมายะ, ญายัสสะ อะธิคะมายะ, นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยายะ. ยะทิทัง จัตตาโร สะติปัฏฐานา, กะตะเม จัตตาโร.

กาย :

อิธะ ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ, อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง. เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ, อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง, จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ, อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง, ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ, อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌา-โทมะนัสสัง.

กะถัญจะ ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ. อิธะ ภิกขุ อัชฌัตตัง วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ, พะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ, อัชฌัตตะพะหิทธา วา กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ, สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ, วะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ, สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา กายัสมิง วิหะระติ, อัตถิ กาโยติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ, ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ ปะติสสะติมัตตายะ. อะนิสสิโต จะ วิหะระติ นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ. เอวัง โข ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ.

เวทนา :

กะถัญจะ ภิกขุ เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ. อิธะ ภิกขุ อัชฌัตตัง วา เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ, พะหิทธา วา เวทะนาสุ เวทะนาสุปัสสี วิหะระติ, อัชฌัตตะพะหิทธา วา เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ, สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา เวทะนาสุ วิหะระติ, วะยะธัมมานุปัสสี วา เวทะนาสุ วิหะระติ, สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา เวทะนาสุ วิหะระติ, อัตถิ เวทะนาติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ, ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ ปะติสสะติมัตตายะ. อะนิสสิโต จะ วิหะระติ นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ. เอวัง โข ภิกขุ เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ.

จิต :

กะถัญจะ ภิกขุ จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ, อิธะ ภิกขุ อัชฌัตตัง วา จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ, พะหิทธา วา จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ, อัชฌัตตะพะหิทธา วา จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ, สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา จิตตัสมิง วิหะระติ, วะยะธัมมานุปัสสี วา จิตตัสมิง วิหะระติ, สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา จิตตัสมิง วิหะระติ, อัตถิ จิตตันติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ. ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ ปะติสสะติมัตตายะ, อะนิสสิโต จะ วิหะระติ นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ. เอวัง โข ภิกขุ จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ.

ธรรม :

กะถัญจะ ภิกขุ ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ, อิธะ ภิกขุ อัชฌัตตัง วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ, พะหิทธา วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ, อัชฌัตตะพะหิทธา วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ, สะมุทะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ, วะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ, สะมุทะยะวะยะธัมมานุปัสสี วา ธัมเมสุ วิหะระติ, อัตถิ ธัมมาติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปัฏฐิตา โหติ, ยาวะเทวะ

ญาณะมัตตายะ ปะติสสะติมัตตายะ, อะนิสสิโต จะ วิหะระติ นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ, เอวัง โข ภิกขุ ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ.

อะยัง โข เตนะ ภะคะวะตา ชานะตา ปัสสะตา อะระหะตา สัมมาสัมพุทเธนะ, เอกายะโน มัคโค สัมมะ–ทักขาโต, สัตตานัง วิสุทธิยา, โสกะปะริเทวานัง สะมะติก–กะมายะ, ทุกขะโทมะนัสสานัง อัตถังคะมายะ, ญายัสสะ อะธิคะมายะ, นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยายะ, ยะทิทัง จัตตาโร สะติปัฏฐานาติ.

เอกายะนัง ชาติขะยันตะทัสสี
มัคคัง ปะชานาติ หิตานุกัมปี
เอเตนะ มัคเคนะ ตะริงสุ ปุพเพ
ตะริสสะเร เจวะ ตะรันติ โฆฆันติ.

(คำแปล)

หนทางนี้ที่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น, ผู้ทรงรู้ ผู้ทรงเห็นตรัสไว้ด้วยดีแล้ว มีอยู่แลเป็นหนทางที่ไปอันเอก, เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโศกะและปริเวทะ, เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน, หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ, ๔ ประการเป็นไฉน?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร, มีสัมปชัญญะ, มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้, พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร, มีสัมปชัญญะ, มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้, พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร, มีสัมปชัญญะ, มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้, พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่, มีความเพียร, มีสัมปชัญญะ, มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้.

กาย :

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไรเล่า, ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง, พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง, พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง, พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง, พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมไปในกายบ้าง, พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมอยู่, ก็แล สติของเธอตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่, เพียงเพื่อสักว่าเป็นความรู้เพียงเพื่อสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น, เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อิงอาศัยแล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก, อย่างนี้แลภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่.

เวทนา :

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า?, ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง, พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง, พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง, พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง, พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง, พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง ย่อมอยู่, ก็แลสติของเธอตั้งมั่น

อยู่ว่า เวทนามีอยู่, เพียงเพื่อสักว่าเป็นความรู้ เพียงเพื่อสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น, เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อิงอาศัยแล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก, อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่,

จิต :

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า?, ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง, พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง, พิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งภายในภายนอกบ้าง, พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในจิตบ้าง, พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมไปในจิตบ้าง, พิจารณาเห็นธรรม คือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในจิตบ้าง ย่อมอยู่, ก็แล สติของเธอตั้งมั่นอยู่ว่า จิตมีอยู่, เพียงเพื่อสักว่าเป็นความรู้ เพียงเพื่อสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น, เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อิงอาศัยแล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก, อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่,

ธรรม :

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่อย่างไรเล่า?, ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง,

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง, พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง, พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง, พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง, พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมอยู่, ก็แลสติของเธอตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่, เพียงเพื่อเป็นความรู้ เพียงเพื่อสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น, เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อิงอาศัยแล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก, อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่,

หนทางนี้แล อันพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ ผู้ทรงเห็น ตรัสไว้ด้วยดีแล้ว เป็นหนทางที่ไปอันเอก, เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน, หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ,

พระผู้มีพระภาค ผู้ทรงเห็นความสิ้นหวังแห่งชาติ และที่สุดชาติ, ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูล ทรงทราบทางเป็นที่ไปอันเอก, ในกาลก่อน ชนทั้งหลายข้ามโอฆะได้แล้วด้วยทางนี้, ในอนาคต ก็จักข้ามด้วยทางนี้ และในบัดนี้ก็ข้ามอยู่ด้วยทางนี้, ดังนี้แล.







เดินทางไปมอบของและเยี่ยมให้กำลังใจแก่พระสงฆ์ ในโครงการ "พระสงฆ์ไทยนำชัย คุ้มภัยใต้" ณ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้





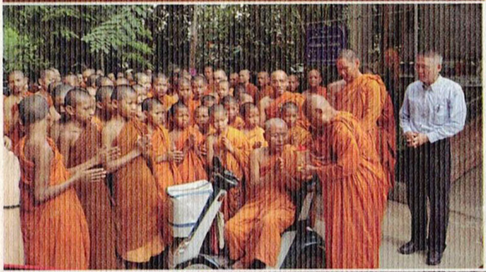


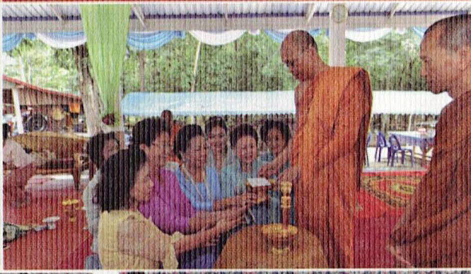
แสดงธรรมแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ณ ธรรมสถานธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติ
วัดพระราม๙ กาญจนาภิเษก เดือนละ ๕ รุ่นๆ ละ ๘๐ คน
ตั้งแต่ปี ๒๕๕๒ เป็นต้นมา





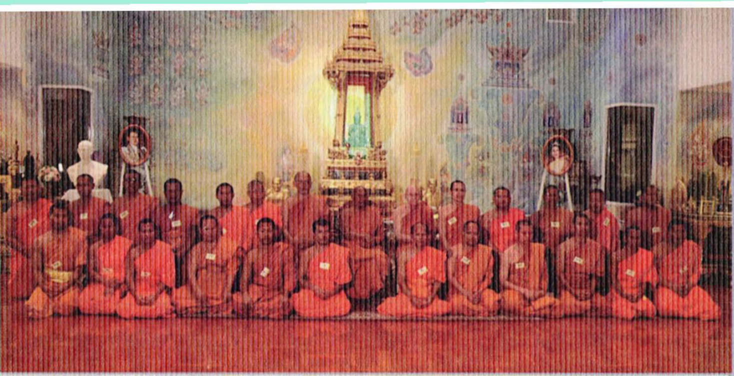














*มอบทุนการศึกษาแก่พระภิกษุ สามเณรรากแก้วศาสนทายาทในโครงการ
"กองทุนปลูกรากแก้วศาสนทายาท วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก"
ตั้งแต่ปี ๒๕๔๖ เป็นต้นมา ปีละ ๑,๒๐๐ รูป กระจายอยู่ทั่วประเทศ*

(หน้าซ้าย) กองทุนปลูกรากแก้วศาสนาทายาท วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มอบทุนการศึกษาแก่พระภิกษุสามเณรรากแก้วศาสนทายาท ในสำนักเรียนบาลี (แผนกธรรม-บาลี) และมหาวิทยาลัยสงฆ์ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๘

๑. วัดอาวุธวิกสิตาราม กรุงเทพฯ	เป็นจำนวนเงิน	๔๐๐,๐๐๐ บาท
๒. วัดโมลีโลกยาราม กรุงเทพฯ	"	๕๐๐,๐๐๐ บาท
๓. วัดจากแดง จ.สมุทรปราการ	"	๕๐๐,๐๐๐ บาท
๔. วัดไวกูลฐาราม จ.อุดรธานี	"	๕๐๐,๐๐๐ บาท
๕. วัดป่าดอนธรรมะประดิษฐ์เจดีย์ศรีมูล (วัดดอนตาดไฮ) จ.อุบลราชธานี	"	๓๗๐,๐๐๐ บาท
๖. วัดหาดใหญ่สิตาราม จ.สงขลา	"	๑,๑๑๐,๐๐๐ บาท
๗. วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ระดับมหาวิทยาลัยสงฆ์	"	๙๘๒,๐๐๐ บาท

รวมเป็นจำนวนเงิน ๔,๓๖๒,๐๐๐ บาท (สี่ล้านสามแสนหกหมื่นสองพันบาทถ้วน)



โครงการอุปสมบทหมู่ ๙๙ รูป เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๔ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘ โดยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ระหว่างวันที่ ๑ – ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๘



ประชุมคณะกรรมการที่ปรึกษา และคณะกรรมการอำนวยการ และพัฒนาวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ณ โรงเรียนพระราม ๙ กาญจนาภิเษก ปีละ ๑ ครั้ง



มอบรางวัลประกวดท่องสรภัญญะ แก่นักเรียนในเขตห้วยขวาง และพื้นที่ใกล้เคียง สัปดาห์วิสาขบูชาทุกปี



มอบยา–เวชภัณฑ์ ให้ตำรวจตระเวนชายแดนทั่วประเทศ ในโครงการ "น้ำพระทัยสมเด็จพระสังฆราช" วันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖



นักเรียนเขตห้วยขวางและเขตพื้นที่ใกล้เคียงเข้าวัดฟังธรรมในวันธัมมัสสวนะตั้งแต่ปี ๒๕๔๐ จนถึงปัจจุบัน



อุบาสก อุบาสิกาเข้าวัดทำบุญประจำวัน



เปิดกิจกรรมไหว้พระ ๙ วัด สืบสิริสวัสดิ์ ๙ รัชกาล ภายใต้ "โครงการส่งเสริมการท่องเที่ยวเส้นทางแสวงบุญในมิติทางศาสนา" ระหว่างวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๘ – ๓ มกราคม ๒๕๕๙





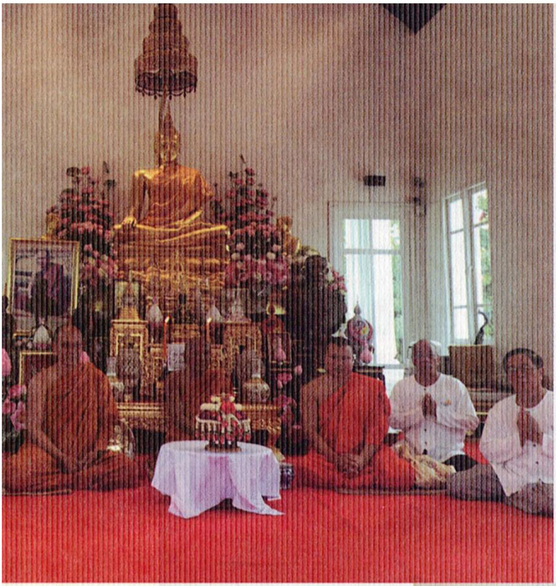
บรรพชาสามเณรลูกแก้ว ณ วัดอินทขิล อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๕



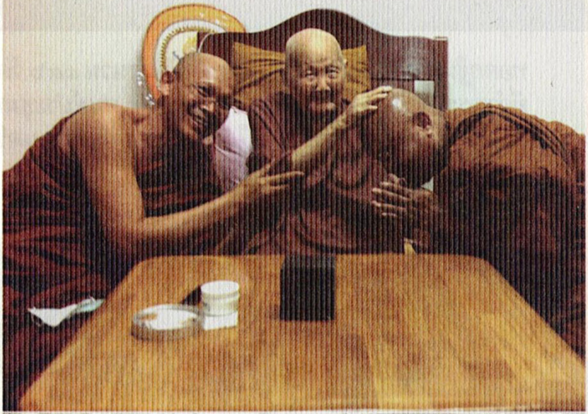
จัดส่งเครื่องอุปโภค บริโภค แก่ภิกษุสามเณรและเจ้าหน้าที่ รักษาความปลอดภัย วัด และสถานที่ต่างๆ ใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้



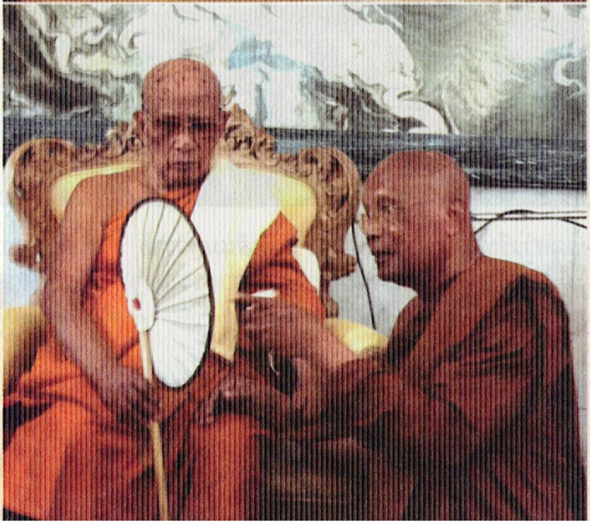
มอบทุนและอุปกรณ์การเรียน เครื่องนุ่งห่มแก่นักเรียน ณ โรงเรียนในชนบททุกปี



มอบพระบรมสารีริกธาตุ แก่วัดต่างๆ
ภายในประเทศและต่างประเทศ
ณ พระอุโบสถ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก



กราบสักการะ พระอุดมญาณโมลี
(หลวงปู่จันทร์ศรี จนฺททีโป)
อายุ ๑๐๔ ปี ณ วัดโพธิสมภรณ์
อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗



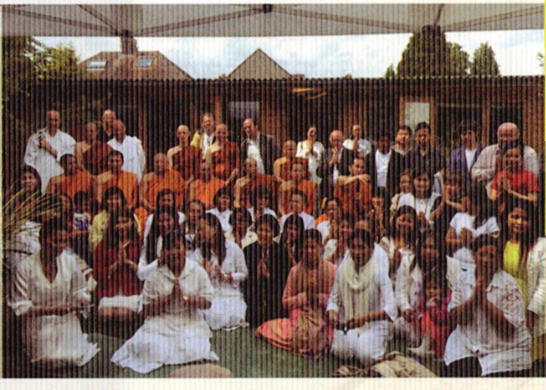
ถวายสักการะหลวงปู่ทอง สิริมงฺคโล
ณ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร
อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
วันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๕๖



ทอดกฐินสามัคคีพระราชทานและผ้าป่า จำนวน ๑๙๖ วัด ถวายแก่พระภิกษุสามเณร ที่จำพรรษา ณ สามจังหวัดชายแดนใต้ ณ ศูนย์ประชุมนานาชาติ ฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘



เปิดอนุสาวรีย์สมเด็จสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ณ เมืองซัวเถา ในมณฑลกวางตุ้ง สาธารณรัฐประชาชนจีน วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๘



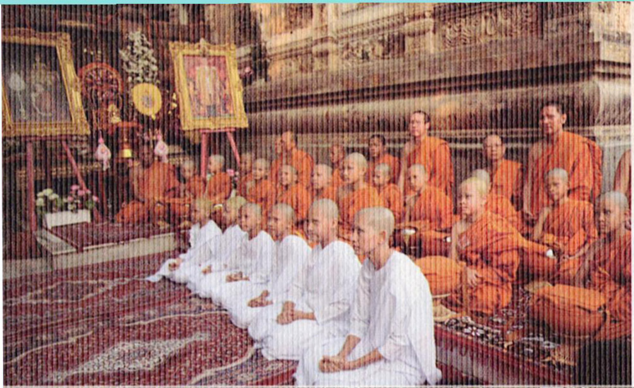
บรรพชาอุปสมบทพระต่างชาติ ณ วัดพุทธวิหาร อ๊อกซ์ฟอร์ด เมืองอ๊อกซ์ฟอร์ด สหราชอาณาจักร วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๘



ทอดกฐินสามัคคี โดยคุณหญิงสุจิตรา จิราธิวัฒน์ มงคลกิติ ณ วัดทีปธรรมาราม เมืองโอ๊คแลนด์ ประเทศนิวซีแลนด์ ระหว่างวันที่ ๔-๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๘



ประชุมสัมมนาพระไตรปิฎกบาลี ครั้งแรก ณ Veluwan monaster, taunggyi, Shane State, Mynmar 19-20 Decemberp 2014





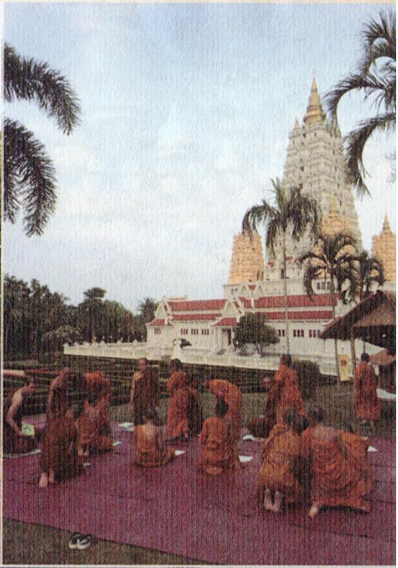


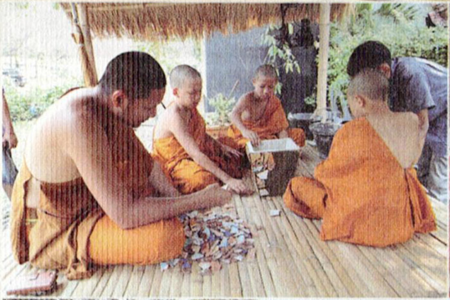


บรรพชาสามเณร -บวชแม่ชีน้อย ในโครงการ "บวชเพื่อพ่อ ขอเป็นรากแก้วศาสนทายาท ใต้ร่มโพธิญาณสังวร" ณ ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ เมืองพุทธคยา ประเทศอินเดีย ระหว่างวันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๘ - ๑ มกราคม ๒๕๕๙ (ถ่ายทอดสดกิจกรรมต่าง ๆ ๒๔ ชั่วโมง ผ่านสถานีโทรทัศน์ทางไกลผ่านดาวเทียม ช่อง ร.ร.วังไกลกังวล หัวหิน)

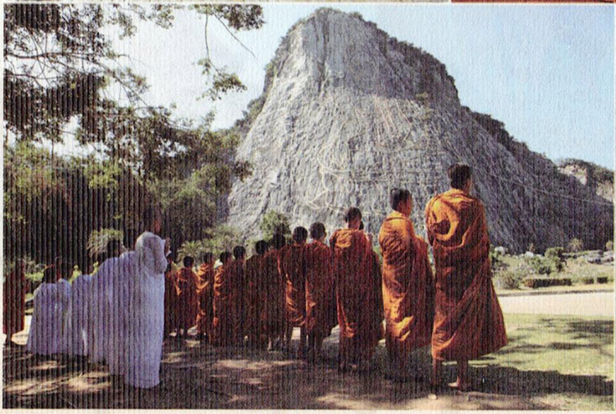


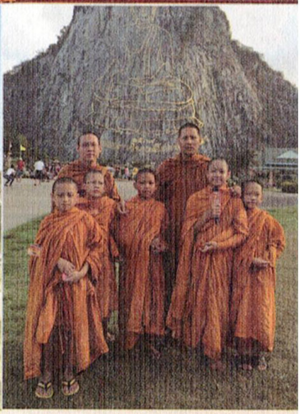
ธรรมสถาน
เฉลิมพระเกียรติ ร.๙



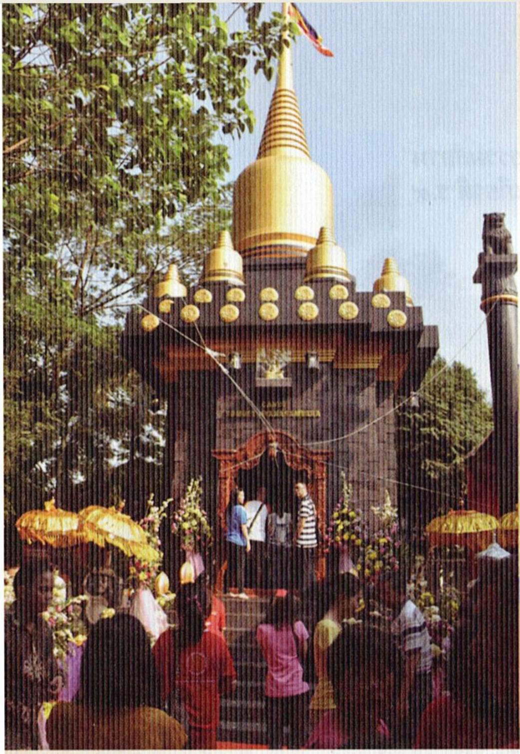


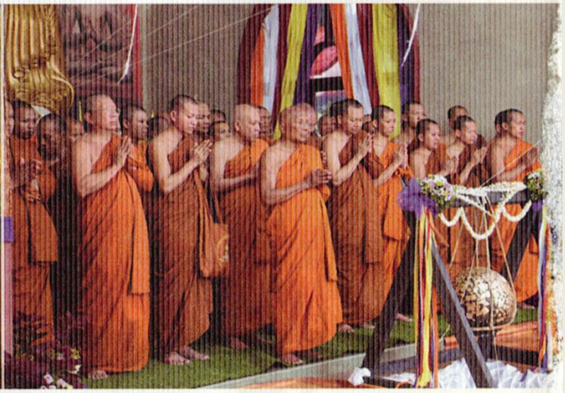






ถ่ายทอดสดกิจกรรมบวชสามเณรรากแก้ว จากวัดญาณสังวราราม ชลบุรี





พิธีผูกพัทธสีมา และฉลองเจดีย์ สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราชฯ ณ Vihara Sakayamuni Buddha
เมืองเมดาน ประเทศอินโดนีเซีย ๘-๑๑ มกราคม ๒๕๕๙





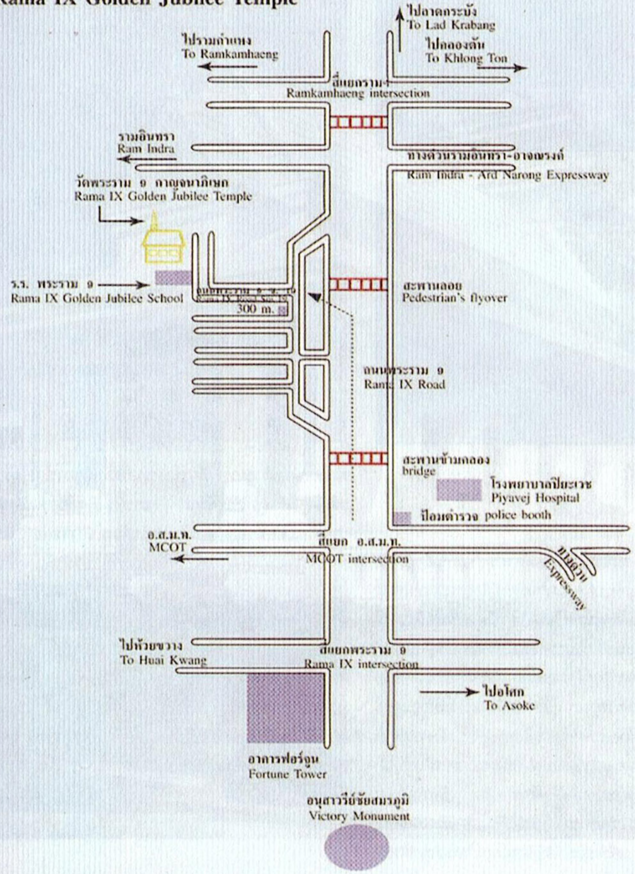
พิธีอัญเชิญพระอัฐิ เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
สกลมหาสังฆปริณายก ไปประดิษฐาน ณ วัดญาณสังวราราม ชลบุรี
วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘



พระอุโบสถวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก
(ขอเชิญทุกท่านร่วมทำวัตรเย็นได้ทุกวัน เวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๓๐ น.)

แผนที่ตั้ง
วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก

Map
Rama IX Golden Jubilee Temple



วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก ตั้งอยู่เลขที่ 999 พระราม 9 กาญจนาภิเษก 19 ถนนพระราม 9 เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 318-5925-7

Address : Rama IX Golden Jubilee Temple
999 Rama IX Road, Kanchanapisek 19, Huai Kwang, Bangkok Tel. 318-5925-7

"สังคมร่มเย็น เพราะเห็นใจกัน"

พระธรรมบัณฑิต
๑๓ มิถุนายน ๒๕๕๘

บ้าน ๔ หลัง พลังชีวิต

โดย พระธรรมบัณฑิต (อภิพล อภิพโล) เจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก กรรมการมหาเถรสมาคม